

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

«Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ футбол)»

Конспект лекцій

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Вид дисципліни обов'язкова
Факультет економіки і менеджменту

Розробник:
Гончаренко О.С. канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичного
виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту.
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

Краматорськ – 2021 р.

Лекція №1. Тема: Футбол в системі фізичного виховання. Історія виникнення та розвитку футболу.

ПЛАН

1. Значення та особливості спортивних ігор.
2. Футбол як засіб фізичного виховання та провідна ланка національної системи фізичного виховання.
3. Історія виникнення та розвитку світового футболу.
4. Український футбол від зародження до сьогодення.

1. Значення та особливості спортивних ігор.

Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку сучасної людини, досить важливе місце посідають ігри, в особливості ігри спортивні.

Спортивні ігри сформувались на основі ігрової діяльності, яка властива людині. Гра посідає велике місце в житті людини. У дитячому віці гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Ігри, пов'язані зі спортом і які базуються на змаганні, виділилися в окрему групу – спортивні ігри або ігрові види спорту.

Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка й відрізняє їх від інших видів спорту.

Змагальне протиборство в грі проходить за визначеними правилами з використанням властивих тільки конкретній грі змагальних дій – прийомів гри (техніки). При цьому обов'язковим є присутність суперника. У командно-ігрових видах мета кожного фрагмента змагання полягає в тому, щоб доставити предмет змагання (м'яч, шайбу і т. д.) у певне місце майданчика суперників і перешкодити виконанню суперниками аналогічних дій щодо себе. Це визначає одиницю змагання – блок дій типу «захист-напад», який включає також дії з розвідки, дезінформації, конспірації і т. д.

У командних іграх виграє та програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Як би гарно не грав окремих спортсмен, якщо команда прогала, програв і він. І навпаки, як би погано спортсмен не грав, якщо команда перемогла, то переміг і він. Таким чином, спортивна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і спортсмен в індивідуальних видах спорту.

Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до спортсменів, їхніх поглядів, настанов, особистісних якостей, характеру дії в змаганні. В ідеалі основною психологічною настановою спортсмена на гру повинне бути прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди (навіть всупереч особистому благополуччю, можливо й «на шкоду собі»). При відсутності такої настанови в кожного спортсмена команди не може бути й сильної, злагодженої команди, навіть у тому разі, якщо вона складається з індивідуально добре технічно, фізично й тактично підготовлених гравців.

Отже, виховання колективізму, здатності жертвувати власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити й розуміти колективний інтерес у кожний даний момент змагання є одним з найважливіших завдань процесу підготовки в командних іграх. Практика показує, що умови командної змагальної діяльності сприяють вихованню цієї настанови через вплив колективу на учасників гри. Часто такий вплив буває досить твердим, сильним, дієвим, що сприяє розвитку в людини відповідних особистісних якостей.

У зв'язку з цим командні ігри є дієвим засобом виховання, звичайно, при відповідній діяльності тренерів, вихователів, педагогів і т. д.

Складний характер змагальної ігрової діяльності створює постійно змінні умови, викликає необхідність оцінювання ситуації й вибору дій, як правило, при обмеженому часі. Важливим фактором є наявність у спортсмена широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який давав би можливість оптимізувати стратегії, що забезпечують ефективність дій команди щодо досягнення результату в умовах конфліктних ситуацій.

Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій – прийомів гри. Необхідно виконувати ці прийоми багаторазово в процесі змагальної діяльності (в одній зустрічі, серії зустрічей) для досягнення спортивного результату (виграшу в зустрічі, змаганні). Звідси вимоги надійності, стабільності навичок і т. д.

У командних іграх змагальну діяльність ведуть декілька спортсменів, і багато залежить від погодженості їхніх дій, форм організації дій у процесі змагальної діяльності з метою досягнення перемоги над суперником.

Особливістю спортивних ігор є й східчастий характер досягнення спортивного результату. У видах спорту з одиничними змагальними діями (наприклад, стрибки, метання) оптимальне сполучення двох факторів – рухового потенціалу й раціональної техніки (навіть при одноразовій спробі) – приводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність метання й т. д.) В іграх це тільки своєрідний перший щабель – «техніко-фізичний». Потрібна ще й організація дій спортсменів (індивідуальних, групових і командних як способу реалізації техніко-фізичного потенціалу в специфічній для ігор змагальній діяльності.

Основним критерієм ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх є перемога над суперником. Кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці всіх учасників. У багаторічній спортивній практиці склалося так, що спортивний результат (зайняте місце в змаганнях) став критерієм оцінювання рівня спортивної майстерності команди та її членів. Як показали дослідження, таке відзначення спортивного результату за положенням у турнірній таблиці в ігрових видах спорту повною мірою не відбиває рівня майстерності спортсмена через відсутність об'єктивних показників у кількісному вираженні. При однаково високому рівні спортивної майстерності всіх команд, що беруть участь у змаганні, неминучим є їхнє різне положення в турнірній таблиці (перше або останнє місце). Навіть при участі в турнірі свідомо слабких команд буде виявлений

(теоретично) чемпіон країни, а гравці команди, що переможе, одержать право на присвоєння високого спортивного звання. Таким чином, необхідним є встановлення об'єктивних показників, на підставі яких можна було б успішно планувати процес підготовки й здійснювати контроль.

До об'єктивних показників у спортивних іграх входять такі: елементний набір прийомів гри (аспект тактики); здатність швидко й правильно оцінювати ситуацію, вибирати й ефективно застосовувати оптимальну для конкретної ігрової ситуації атакуючої або захисної дії (аспект техніки); спеціальні якості й здатності, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання дії (вимоги до часових, просторових і силових параметрів виконання); енергетичний режим роботи спортсмена; чуттєво-руховий контроль і т. д. Дуже важливо все це зазначити в кількісних величинах. Наявність таких відомостей є основою для визначення змісту підготовки спортсменів і керування цим процесом, для розроблення модельних характеристик, програм, планів, нормативів.

Поряд зі специфікою ігрової й змагальної діяльності спортивні ігри мають низку інших особливостей. Командні й особисто-командні спортивні ігри мають розходження за характером взаємодії учасників гри: між партнерами – гравцями однієї команди; між суперниками – гравцями протидіючих команд.

Взаємодії гравців однієї команди визначаються специфікою спортивної гри, структурою змагальної ігрової діяльності з урахуванням дій своєї команди й гравців суперника. У цих складних обставинах можна виділити для кожної команди низку «змагальних структур» на основі «спільної змагальної структури», утвореної змагальною діяльністю обох протидіючих команд.

Рольові структури засновані на відносинах «відігравати роль», «обіймати посаду», «виконувати обов'язки» і взаємодії між такими ролями. Кожному члену команди визначено його ігрову функцію. Кожна роль визначається сукупністю функціональних обов'язків, що задаються сюжетом змагання.

Функціональні структури команд, що грають, утворені функціональною взаємодією між рольовими обов'язками спортсменів. Ці відносини формують певні ролі в групі для спільного вирішення тактичних завдань. У середині кожної групи виникають специфічні відносини, що виділяються з інших. Групи є свого роду ланками, з яких формуються захисні й нападаючі лінії. На цій основі формуються колективні дії – групові й командні тактичні дії в нападі й захисті.

Структури супідрядності команд, що грають, утворені відносинами керівництва, організації, координації, співдружності, підпорядкування, незалежності тощо. Прийнято виділяти такі структури: інформаційну, формальну, неформальну, колективно-психологічну.

У реальній роботі з командами за їх підготовкою, за вихованням спортсменів, за розвитком тих або інших спортивних і загальних здатностей зазначені вище типи структур повинні спочатку виділятися, а потім шляхом їх «накладення», сполучення, об'єднання збиратися в єдину функціональну

структуру, що визначає «морфологію», «фізіологію» і «психологію» команд у процесі змагань.

Взаємини гравців команд, що суперничають, визначаються за наявністю або відсутністю безпосереднього контакту гравців у процесі ігрового протистояння. За цією ознакою виділяють дві групи спортивних ігор: перша група – ігри з безпосередньою боротьбою й зіткненнями із суперником (футбол, гандбол, баскетбол тощо); друга – ігри без зіткнення із суперником (волейбол).

Ґрунтуючись на викладеному, спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення: від дітей дошкільного віку до пенсіонерів. З їхньою допомогою досягається мета – формування основ фізичної й духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно й довгостроково реалізованих у здоровому способі життя. Велика роль спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні, таких як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури й спорту; фізичне вдосконалювання й зміцнення здоров'я як умови забезпечення й досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності; природовідповідний й індивідуально прийнятний розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного й достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок; фізкультурна загальна освіта, спрямована на освоєння інтелектуальних, технологічних, моральних і естетичних цінностей фізичної культури; актуалізація знань на рівні навичок проведення самостійних занять і вміння залучати до них інших.

Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонічному розвитку особистості пояснюється, по-перше, їхньою специфікою; по-друге, глибоким різнобічним впливом на організм осіб, які займаються розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; по-третє, доступністю для людей різного віку й підготовленості; по-четверте, емоційним зарядом; по-п'яте, спортивні ігри – унікальне видовище, за цією ознакою до них не можуть рівнятися інші види спорту.

Спортивні ігри широко представлені у фізичному вихованні в установах вищої освіти. У навчальній роботі це баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Спортивні ігри широко застосовуються в тренуванні спортсменів практично всіх видів спорту. В ігрових видах спорту «інші» (стосовно вибраної гри) спортивні ігри також включаються до засобів загальної й спеціальної фізичної підготовки.

2. Футбол як засіб фізичного виховання та провідна ланка національної системи фізичного виховання.

Футбол – це один з найбільш доступних, популярних і масових засобів фізичного розвитку і зміцнення здоров'я широких верств населення країни. Футболом в Україні займається близько 2 мільйонів чоловік. Серед багатьох видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України,

футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту або вид рухової активності який міг би конкурувати з ним за популярністю.

Колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби, товариства, взаємодопомоги; розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, повагу до партнерів і суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футболіст може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом з тим, гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу.

У процесі ігрової діяльності необхідно опановувати складну техніку і тактику, розвивати фізичні якості; долати стомленість, біль; виробляти стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища; суворо дотримуватися побутового і спортивного режиму і т.д. Все це сприяє вихованню волевих рис характеру особистості: сміливість, стійкість, рішучість, витримку та мужність.

Заняття футболом розширюють можливості естетичного впливу на спортсмена, розвиваючи у спортсменів прагнення до фізичної краси, до творчих проявів, до естетично виправданої поведінки. Сьогодні краса футболу уособлюється не тільки в демонстрації техніки, у виконавській майстерності окремих гравців, в ефективному завершенні ігрових епізодів. Почуття прекрасного викликають і сам процес гри, його композиція, колективізм і взаємодії гравців.

Ігрова та тренувальна діяльність здійснюють комплексний і різнобічний вплив на організм людини, розвивають основні фізичні якості: швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички. Цілорічні заняття футболом в самих різних кліматичних і метеорологічних умовах сприяють фізичному загартуванню, підвищують спротив до захворювань і посилюють адаптаційні можливості організму. При цьому виховуються важливі звички до систематичного дотримання побутового, трудового, навчального та спортивного режимів. Це багато в чому сприяє формуванню здорового способу життя, досягнення творчого довголіття. Змагальний характер, висока емоційність, самостійність дій роблять футбол ефективним засобом активного відпочинку.

Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним можливостям люди які займаються футболом швидше і успішніше засвоюють життєво важливі рухові вміння і навички, в тому числі і трудові. Під час тренувального процесу з інших видів спорту футбол часто використовується як додатковий засіб. Гра в футбол (або його елементи) слугують ефективним засобом не тільки загальної фізичної підготовки. Прояв максимальних швидко-силових можливостей і волевих зусиль, широкого тактичного мислення дозволяє вдосконалювати спеціальні рухові якості, необхідні в різних видах спорту.

Футбол – потужний засіб агітації і пропаганди фізичної культури і спорту. Безкомпромісна боротьба та чесне єдиноборство, висока виконавча майстерність та фізична досконалість викликають не тільки глибоке

задоволення, насолоду, радість у мільйонів вболівальників, але також зацікавлене ставлення, яке приводить їх на футбольні майданчики і в спортивні зали. Багато видатних спортсменів починали свою спортивну біографію з захоплення футболом.

Футбол широко використовується в різних ланках національної системи фізичного виховання.

Найбільшою популярністю він користується серед дітей та підлітків в секціях футболу загальноосвітніх шкіл та за місцем проживання.

Завдання фізичного розвитку, необхідного для повноцінної підготовки до різних видів трудової діяльності, вирішуються в секціях футболу загальноосвітніх професійно-технічних училищ і технікумів.

Масова підготовка спортивних резервів ведеться в спортивних школах. До програми фізичного виховання закладів вищої освіти включено секційні заняття з футболу.

Секції з футболу мають і багато трудових колективів. Систематичні тренувальні заняття і змагання спрямовані на багатосторонній фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, організацію культурного дозвілля і активного відпочинку широкого кола трудящих, а це в свою чергу сприяє підвищенню продуктивності праці. Важливе значення надається заняттям футболом в Збройних Силах України.

У місцях колективного відпочинку – в парках, на пляжах, в походах, в піонерських таборах, будинках відпочинку – футбол є ефективним засобом фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

3. Історія виникнення та розвитку світового футболу.

Футбол (або соккер, як гра називається в деяких частинах світу) - один з найпопулярніших видів спорту в Європі та Америці. У нього яскрава і цікава історія в світі спорту. Футбол в його нинішньому вигляді виник в Англії в середині 19 століття. Але альтернативні версії гри існували набагато раніше і є частиною футбольної історії.

Ранні свідчення того, що в футбол грають як в спортивну гру, зустрічаються у Китаї в 2 і 3 століттях до нашої ери. У Китаї, а конкретніше за часів династії Хань, люди змащували шкіряні кульки і штовхали їх в маленьку сітку. Записані свідчення також підтверджують той факт, що стародавні римляни і греки грали в м'яч заради веселощів і жартів. Деякі відомості вказують на Кіото в Японії, де удар по м'ячу був популярним видом спорту.

Вважається, що раннє зростання сучасного футболу почалося в Англії. У деяких кумедних фактах навіть згадується, що перший використаний м'яч був головою якогось датського розбійника. Кажуть, що у часи середньовіччя рання форма футболу дозволяла здійснювати членушкодження, такі як удари ногами і руками, укуси і штурхання.

Приклад Флорентійське Кальчо.

Кальчо – це дуже жорстка гра. Усі гравці вступають у єдиноборство один з одним, намагаючись втомити захист суперника. Єдиноборство допускається у тому випадку, якщо обидва гравці підтвердили, що готові

вступити у боротьбу. Не дозволяється бити лежачого, проте можна його зробити нерухомим. За межами поля залишається головний суддя.

Матч триває 50 хвилин та проходить на пісочному полі розміром 80х40. Важливо виконати кидок м'яча точно у сітку воріт, у випадку промаху суперника зараховується пів-очка. Після голу суперники міняються воротами. У кожній команді по 27 гравців, замін для травмованих або вилучених гравців не має. Команда складається з 15 нападників, 5 півзахисників, 5 півзахисників, 3 захисника і 4 голкіпера.

Основне завдання полягало в тому, щоб перенести м'яч в цільову точку. Люди настільки полюбили цю гру, що весь день збиралися на полі. Іноді конкуренція ставала все більш запеклою, і натовп ставав настільки диким, що під час гри досить часто траплялися випадки побоїв. Є свідчення, що солдати так захопилися грою, що пропустили практику стрільби з лука, щоб побачити її.

Король Едуард III заборонив футбол в 1365 через зростаючі інциденти насильства і військової поблажливості в спорті. В 1424 році король Шотландії Яків I також проголосив в парламенті- "Na man play at the Futeball" (ніхто не повинен грати у футбол).

Коли і де саме зародився футбол - це питання, на яке немає точної відповіді. Ви можете легко сказати, що в цю популярну гру грають вже більше трьох тисяч років. Народження сучасного футболу приписано Великобританії. Він також був відомий як футбольна асоціація, а Шотландія та Англія були співзасновниками регулярної гри в футбол.

У 1815 році відбулася велика подія, що зробила футбол популярним в університетах, коледжах і школах. Популярна школа англійської мови та Ітон-коледж розробили ряд правил, відомих як Кембриджські правила. Футбол був розділений на дві групи; деякі коледжі і школи обрали правила регбі, які дозволяли спотикатися, штовхати гомілку, а також нести м'яч в руках. Ці правила були суворо заборонені відповідно до правил Кембриджу.

Історія сучасного футболу стартувала в 1863 році. У жовтні 1863 року одинадцять представників лондонських клубів і шкіл зустрілися в таверні масонів, щоб встановити загальні фундаментальні правила для контролю матчів між собою. Підсумком цієї зустрічі стало формування Футбольної асоціації. У грудні 1863 року регбі-футбол і футбол Асоціації, нарешті, розділилися, оскільки прихильники правил школи регбі вийшли.

У 1869 році, футбольна асоціація затвердила правила, суворо заборонивши будь-які торкання до м'яча. Популярність футболу швидко поширилася в 1800-х роках, коли британські моряки, торговці і солдати представили гру в різних частинах земної кулі.

Перші футбольні клуби існують з 15 століття, але неорганізовано і без офіційного статусу. Тому важко вирішити, яким був перший футбольний клуб. Деякі історики припускають, що це був футбольний клуб, утворений в 1824 році в Единбурзі. Попередні клуби часто формувалися колишніми школярами, і перший з них був сформований в Шеффілді в 1855 році.

Найстарішим серед професійних футбольних клубів є англійський клуб Ноттс Каунті, який був утворений в 1862 році і існує до цих пір.

Важливим кроком для появи команд була індустріалізація, яка призвела до того, що великі групи людей зустрічалися в таких місцях, як заводи, паби і церкви. Футбольні команди були створені у великих містах, і нові залізниці могли перевозити їх в інші міста.

Спочатку у футболі домінували команди державних шкіл, але пізніше команди, що складаються з робітників, стали переважаючими. Ще одна зміна послідовно відбувалося, коли деякі клуби стали готові платити кращим гравцям, за вступ до їхньої команди. Це було початком тривалого перехідного періоду, не без тертя, в якому гра розвивалася на професійному рівні.

Мотивацією для оплати гравців було не тільки виграти більше матчів, але і в 1880-х роках інтерес до гри розширився до рівня, продажу квитків на матчі. І, нарешті, в 1885 році професійний футбол був узаконений, а через три роки була створена футбольна ліга. Протягом першого сезону 12 клубів приєдналися до ліги, але незабаром зацікавленість проявила більше клубів, і отже конкуренція, розширилася на більше число дивізіонів.

Довгий час домінували британські команди. Через кілька десятиліть клуби з Праги, Будапешта і Сієнни стануть головними претендентами на завоювання перемог. Жінки почали грати у футбол тільки в кінці 19-го століття.

Кубок Виклику (англ. The Football Association Challenge Cup) футбольної асоціації (більш відомий як Кубок Англії), на момент старту в 1871 році, став першим значним змаганням. Наступного року вперше був зіграний матч між двома національними збірними. Матч, в якому брали участь Англія і Шотландія, закінчився рахунком 0:0 і його глядачами було 4 000 чоловік в Hamilton Crescent.

Дванадцять років по тому, в 1883 році, відбувся перший міжнародний турнір, до якого увійшли чотири національні команди: Англії, Ірландії, Шотландії та Уельсу.

Футбол довгий час був суто британським явищем, але поступово поширився і на інші європейські країни. Перша гра, яка проходила за межами Європи, сталася в Аргентині в 1867 році, але в ній брали участь робітники з Британії, а не аргентинці.

Міжнародна федерація футбольних асоціацій (ФІФА) була заснована в 1904 році, і установчий акт був підписаний представниками Франції, Бельгії, Данії, Нідерландів, Іспанії, Швеції та Швейцарії. Англія та інші країни британського союзу з самого початку не приєдналися до ФІФА, тому що не бачили причин підкорятися асоціації вважаючи себе винахідниками гри. Проте, приєдналися в наступному році, але не брали участь в чемпіонаті світу до 1950 року.

Внутрішні Ліги були в багатьох країнах, першою була англійська футбольна ліга, створена в 1888 році. Ліги з часом могли розширюватися на більшу кількість дивізіонів, які ґрунтувалися на роботі з командами.

У 1908 році футбол вперше буде включений в якості офіційного виду спорту в Олімпійських іграх. До проведення в 1930 році першого чемпіонату світу з футболу, футбольний турнір Олімпійських ігор вважався найпрестижнішим. Жіночий футбол не був доданий до 1996 року.

Інші види спорту не показують прикладів пристрасності в такій мірі, як футбол. На аренах товпляться фанати; а перед телевізором збирається ще більше глядачів уважно дивлячись і часто з більш великим азартом.

Вже в кінці 19 століття з метою проведення футбольних матчів в Англії був побудований футбольний стадіон Гудісон Парк в Ліверпулі. У 1894 році фінал Кубка Англії між Ноттс Каунті і Болтон Вондерерс відвідали 37 000 чоловік. Важливою віхою стало закінчення будівництва в 1950 році футбольного стадіону "Маракана" майже на 200 000 осіб, в Ріо-де-Жанейро. Жоден інший вид спорту не бачив стадіонів такої місткості, побудованих для проведення своїх ігор.

На аренах існували дві різні традиції фан-культури: британська і південноамериканська. Британські шанувальники перейняли традицію співу, репертуар черпався з пабів і пісень робочих різних областей. Південноамериканці, прийняли карнавальний стиль, що включає петарди і феєрверки, а також прообрази сучасних бенгальських вогнів. Шанувальники в інших країнах пізніше перейняли суміш цих двох традицій.

Сьогодні найбільшим світовим турніром для клубів є Ліга Чемпіонів (проводиться з 1992 року), колишній Кубок Європейських Чемпіонів (1955-1991).

В кінці 19-го століття існувало лише декілька національних футбольних команд; Англія і Шотландія мали перші активні команди, які грали один проти одного в 1870-х рр. Сьогодні існує 211 національних асоціацій, включених у Міжнародну федерацію футбольних асоціацій (ФІФА), Всесвітній керівний орган цього виду спорту. Ще один доказ глобалізації можна побачити в збільшенні числа країн, що беруть участь у відбіркових матчах чемпіонату світу: з 32 в 1934 році до більш ніж 200 в 2014 році.

Регіони світу були поділені на шість конфедерацій: Африканська конфедерація футболу (CAF), Азіатська футбольна конфедерація (AFC), Союз європейських футбольних асоціацій (UEFA), конфедерація футболу Північної, Центральної Америки і Карибського басейну (CONCACAF), конфедерація футболу Океанії (OFC) і Південноамериканська конфедерація футболу (CONMEBOL).

Варто відзначити, що в Сполучених Штатах і Канаді гру називають соккер (англ. Soccer) для відмінності від американського футболу (регбі). Більш формально іноді використовується традиційна назва «футбол».

Історичні факти.

Перший офіційний турнір

1867 року проведено перший у світі, як вважають, офіційний футбольний турнір, кубок Юдана, найстаріший у футболі трофей, який розігрують досі, названий на честь місцевого футбольного ентузіаста і

власник театру Томаса Юдана. Змагання проводилися у два тури. В першому турі гралися стикові матчі, коли команда, яка програла, вибувала із змагання. У фіналі зустрілися три команди, які зіграли по дві зустрічі між собою по черзі. У фінальній стадії турніру Халлам завдав дві поразки клубам Норфолк та Макензі і здобув головний трофей. Друге місце посів клуб Норфолк, завдавши поразки Макензі.

Перший Кубок футбольної Асоціації

20 липня 1871 року Чарльз Алкок виступив з пропозицією проведення першого розіграшу Футбольного Кубку між членами ФА. Кубок футбольної Асоціації або, як ще його називають, Кубок Англії, швидко здобув популярність і через кілька років всі клуби Англії прагнули взяти участь у цих змаганнях. Для цього вони повинні були прийняти правила ФА, що сприяло швидкому поширенню універсальних футбольних правил. Ці базові правила стали загальновизнаними футбольними правилами сьогодні.

Перший турнір на Кубок Футбольної Асоціації Англії був проведений у 1871—1872 роках. Команда Куїнс Парк у півфіналі першого розіграшу Кубку Англії зіграла в суху нічию з Уондерерс. У той період правила не передбачали додаткового часу або виконання 11-метрових ударів для визначення переможців. Футбольний клуб Куїнс Парк не зумів знайти грошей на повторну поїздку до Лондона і вимушений був знятись із змагань. Така ситуація привела до формування Футбольної асоціації Шотландії, хоча надалі Куїнс Парк продовжував брати участь у змаганнях Кубку Англії і двічі виходив у фінал, доки в 1887 році шотландська ФА заборонила своїм клубам брати в них участь.

У фіналі розіграшу першого Кубку Англії зустрілися команди Уондерерс (Wanderers) та Ройял Інджінерс (Royal Engineers) у присутності 2000 уболівальників. Команда Ройял Інджінерс вважалась фаворитами цієї зустрічі, проте один з гравців цієї команди отримав травму ключиці і змушений залишити поле ще на початку гри. Оскільки заміни у ті часи ще не проводили, команда грала в меншості і в остаточному підсумку програла команді Уондерерс з рахунком 1-0. У наступні кілька років Кубок Англії вигравали команди Олд Естоніанс, Уондерерс, Ройял Інджінерс та Оксфорд Юніверсіті.

Перший регулярний чемпіонат

У 1888 році за ініціативою менеджера футбольного клубу Астон Вілла Вільяма Мак-Грегора, був заснований перший регулярний чемпіонат з футболу. Від імені свого клубу Мак-Грегор звернувся з пропозицією до решти 11 провідних клубів країни. Організаційне засідання пройшло в Лондоні 22 березня 1888 року. Основна проблема в організації чемпіонату полягала в тому, що на випадок поразки на початкових етапах турніру команди залишались без ігрової практики протягом майже року, в результаті чого вони несли великі фінансові збитки і втрачали уболівальників. Усі питання остаточно були врегульовані 17 квітня 1888 року в Манчестері. Так з 12 клубів утворилося Футбольна ліга Англії, ініціатором заснування якої стала Астон Вілла.

Мак-Грегор голосував проти назви Футбольна ліга, оскільки був стурбований тим, що вона буде асоціюватись з Ірландською національною земельною лігою, але за таку назву проголосували більшість присутніх. Ліга гарантувала графік проведення змагань та членство в ній футбольних клубів. Клуби були розділені порівну між командами північних та центральних графств Великої Британії. Ліга не включила команди з південних графств, футбол яких знаходився на аматорському рівні.

Конкурент Футбольної ліги під назвою Футбольний альянс функціонував у період з 1889 по 1892. Альянс був сформований також 12-ма клубами як альтернатива Футбольній лізі. В 1892 році було прийнято рішення про офіційне злиття двох ліг, у результаті чого був сформований Другий дивізіон Футбольної ліги, який складався в основному з клубів Футбольного альянсу. Існуюча Футбольна ліга плюс три найсильніші клуби Альянсу сформували Перший дивізіон Футбольної ліги.

Розвиток футбольних правил 19 столітті

1866 Поверх вертикальних стійок додавали мотузку, яка обмежувала висоту воріт.

1871 Грати руками дозволили тільки воротарю, а судді стали виходити на поле.

1872 Додали кутовий удар

1875 Мотузку на воротах замінили перекладиною

1878 Суддя почав використовувати свисток

1891 На воротах додали сітку, стали виконувати пенальті.

У 1873 році відбувся перший міжнародний матч в історії футболу – збірні Англії та Шотландії зіграли у нічию (0:0).

У 1857 році з'явився перший футбольний клуб світу – «Шефїлд» Перший футбольний клуб світу.

Хуго Майслю належить вислів: «Краща оборона – це атака!»

Кембриджські правила, перший уніфікований звід футбольних правил, складено 1848 року в Кембриджському університеті. Творці цих правил прагнули розробити гру, прийнятну для студентів, які грали в різні форми гри з м'ячем у приватних школах. До того майже кожна школа і кожен футбольний клуб мали власні зведення правил. Одні правила допускали ведення і передачу м'яча руками, інші — відкидали; в одних командах кількість гравців обмежували, в інших — ні. В одних командах дозволялося штовхати, підсікати суперника, бити його по ногах, в інших це було заборонено. Таким чином, англійський футбол перебував у хаотичному стані. 1848 року вперше серйозно спробували виробити універсальний звід футбольних правил. Г. де Уїнтон і Джон Чарльз Трінг із Кембриджського університету зустрілися з представниками приватних шкіл Ітона, Харроу, Шрусбері, Регбі та Вінчестера, щоб сформулювати і прийняти звід єдиних правил. Дискусія тривала 7 годин 55 хвилин, у результаті було опубліковано документ під назвою «Кембриджські правила». Їх запозичили багато команд поблизу Кембриджа, але загального визнання вони не здобули. Тим не менше, Кембриджські правила стали першими розробленими футбольними

правилами та передвісниками сучасного футболу, відіграли значну роль у формуванні сучасних футбольних правил.

5. Український футбол від зародження до сьогодення.

Коріння цієї гри на території теперішньої України сягають кінця XIX століття і ведуть до Одеси. Одними з перших гравців у футбол були англійські моряки в порту Одеси, які створили і найперші команди (ОБАК — «Одеський британський атлетичний клуб» створено у 1878). У 1884 році в Одесі було збудоване перше футбольне поле, гру «foot-ball» іноземці популяризували серед місцевого населення. У 1892 році в Одесі заснований німецький спортивний клуб «Турн-Ферайн» з секцією футболу. У 1899 році в Одесі заснована футбольна команда виключно з місцевих жителів. З того моменту кількість одеських футбольних команд тільки зростало: ОКФ (Одесский кружок футбола), ШК (Шереметьевский кружок спорта), «Вега», «Местран» та багато інших.

Проникнення гри. Пізніше гра проникла до Західної України, де діяли осередки спортивного товариства «Сокіл» (складалось з поляків, українців, чехів). Перші правила футбольної гри надруковано у монографії «Гімнастичні ігри шкільної молоді», яку видав у 1891 році Едмунд Ценар — професор учительської семінарії у Львові. Федерація футболу України за матеріалами, наданими львівськими істориками спорту, постановила вважати гру, яка відбулася 14 липня 1894 року у Львові, першим документально зафіксованим футбольним матчем на території України.

1894 рік. За даними обсерваторії Львівської політехніки 14 липня 1894 року денна температура становила +24 °С. У ті дні у Львові тривала Загальна крайова виставка, протягом якої відбувалися різноманітні конференції інженерів, літературознавців, гостям міста продемонстрували нову трамвайну лінію, що вела до Стрийського парку тощо. У рамках виставки на полі, що знаходилося у Стрийському парку, відбулася міжміська гра між командами, що представляли спортивно-гімнастичне товариство «Сокіл» — Львів проти Кракова.

Матч розпочався 14 липня 1894 року о 17:00: господарі грали у білих футболках та сірих гімнастичних штанцях, а гості — у білих футболках та синіх штанцях. Поєдинок судив професор Виробек з Кракова. На стадіоні місткістю 10 000 глядачів зібралося близько 3 000 людей. Гра тривала 7 хвилин — до першого забитого гола. Цей м'яч провів другокурсник учительської гімназії Володимир Хомицький, який діяв на лівому боці поля. Тактики й стратегії у діях футболістів майже не було — головним завданням було проштовхнути м'яч повз воротаря у ворота. Стійками воріт служили два прапорці, увіткнуті у землю.

1900-1994 рік. У Одеській футбольній лізі (створена у 1910) брали участь ОБАК (Одеський британський атлетичний клуб), ОКФ (Одеський кружок футболу), шереметьєвці, «Спортинг-Клуб», «Вега», «Індо», «Турн-Ферайн» (команда німецького спортивного товариства) і «Флорида».

У 1900-х роках перші футбольні клуби виникають у багатьох містах України — ініціаторами є переважно молодь, студенти вищих шкіл. У багатьох містах першими гравцями були робітники та моряки з країн Європи.

«Сокільський рух», започаткований чехами у середині XIX століття був причетний до розвитку гри у Києві. Перша команда — «Південь» (1902) складалася переважно із чехів. Згодом її перейменовано на «Сокіл». Одним з осередків київського футбольного руху був Політехнічний інститут, студенти якого створили команду «Політехніки» (1906). У 1911 році 6 київських клубів організували першу міську лігу: «Любителі спорту», Спортивно-Гімнастичний Кружок при Київському Політехнічному інституті, Кружок «Славія», Кружок «Спорт», Польське Гімнастичне Товариство та Кружок «Фенікс». Виграли турнір «Політехніки», вони ж 1913 році під час Всеросійської олімпіади яка проходила у Києві, перемогли в показовому турнірі 4 (ще взяли участь «Спорт», «Любителі спорту», «Славія»).

У Львові спудеї першої реальної школи утворили ФК «Слава», що згодом став предком клубу «Чарні» (1903), свою спортивну команду зробила четверта гімназія — КГС (Клуб Гімнастично-Спортовий, 1904). Цю команду через 3 роки перейменовано на «Погонь» — у міжвоєнний період вона буде одним із флагманів польського футболу. Учні 3 та 6 гімназій створили команду «Лехія» (1905). У 1905 році вперше провели чемпіонат міста — перемогли «Чарні».

У 1912 р. ОФЛ вступила у Всеросійський футбольний союз, а 20 жовтня 1913 р., перемігши у фінальному матчі збірну Санкт-Петербургу (4:2), збірна Одеси стала Чемпіоном Російської Імперії. У 1914 році представники футбольних ліг та спорттовариств і клубів створили Футбольний Союз Півдня Російської імперії куди увійшли :Одеса ,Херсон ,Миколаїв ,Севастополь ,Донбас-ліга,Київ ,Харків ,Ростов/дон,Таганрог а в 1915 провели першість де перемогла Юзівка,що представляла Донбас-лігу.

1919-1939 р. Осередками футбольного життя радянської частини України залишалися великі міста: Київ, Одеса, Дніпропетровськ, Сталіно. Найкращі команди грали у Харкові — тодішній столиці республіки. Першості УРСР у 1921,1922,1923,1924,1927,1928,1932,1934 роках виграли саме харків'яни. У 1931 першість вперше вибороли кияни, а 1935 Дніпропетровськ. Коли 1924,було організовано всесоюзний турнір,то Україну представляв, представник Харкова — «Штурм», став переможцем змагань в Україні. У московських святі фізичної культури у півфіналі представник УСРР розгромив збірну Закавказької РСР — 4:0, а у фіналі на переграв команду РСФСР(Ленінграду)— 2:1. Позавершенні змагань українці обіграли також збірну СРСР, а потім і Москву. Серед найкращих гравців 1920-х та 30-х рр. з першої столиці УРСР були футболісти збірної СРСР: Микола Кротов, Іван Привалов, Микола та Костянтин Фоміни та Олександр Бабкін. 1927 року засновано «Динамо» (Київ).

Саме «Динамо» було єдиною українською командою у найвищій лізі першого чемпіонату СРСР 1936. «Динамо» зайняли 2 місце. Одними з найкращих футболістів країни були воротар Антон Ідзковський, захисник

Костянтин Фомін, нападники Костянтин Щегоцький і Віктор Шилівський. Але за чемпіонство боролися тільки сильні московські клуби («Динамо» та «Спартак»), а найвищим довоєнним показником киян залишилось віце-чемпіонство 1936.

У багатонаціональному Львові було кілька сильних команд, кожна з яких мала специфічну назву. Польські імена носили 2 найпотужніші клуби міста — «Погонь» і «Чарні», які регулярно виступали у найвищій лізі. Сильною командою була і «Гасмонея», де грали євреї. Іншими провідними командами міста були «Лехія» і футбольна дружина спортивного товариства «Україна». «Погонь» провела всі 13 довоєнних турнірів вищої ліги, «Чарні» — 7, «Гасмонея» — 2 і «Лехія» — один. Всі галицькі команди виступали у чемпіонаті Львівської та Станіславської окружної ліги, переможець якої виходив до найвищої ліги. Серед нельвівських дружин варто згадати колективи: «Ревера» (Станіславів), «Юнак» (Дрогобич) та «Погонь» (Стрий)

«Погонь» (Львів) 4 рази ставала чемпіоном Польщі (1922, 1923, 1925, 1926). До національної команди Польщі викликали кільканадцятьох гравців клуб, серед яких Спіридїона Альбанського, Яна Васевича, Юзефа Гарбєня, Мечислава Батша, але найбільшими «зірками» були Міхал Матїяс і Вацлав Кухар. У чемпіонські роки «Погонь» клуб тренував австрійський спеціаліст Карл Фішер.

У першому (та єдиному довоєнному) Кубку Польщі львівська «Спарта» дісталася до фіналу, де програла краківській «Віслі» (0:2). У розіграші Чаші президента Польщі 1938 перемогла збірна Львова у складі якої грали представники: "Погонь", "РКС", "Лехія", "Україна"

Після вторгнення радянських військ у вересні 1939 усі клуби ліквідували, створивши натомість нові з «пролетарськими» назвами: «Динамо», «Спартак» та ін.

Найсильніші команди Волині: ВКС (Військовий Клуб Спортивний), «Гасмонея» та «Сокіл» (усі — Рівне), ПКС та ВКС (Луцьк), ВКС (Ковель) у 1922-27 рр. грали у Люблінській окружній лізі, а з 1929 р. — у Волинській окружній лізі але на загальнопольському рівні успіхів не досягали.

Центром закарпатського футболу був Ужгород. Найпопулярнішою командою краю став Спортивний Клуб «Русь», створений у 1925. Ця команда була постійним переможцем першості Закарпаття у 1929–1934 роках. СК «Русь» вигравав чемпіонати Словаччини у 1933 та 1936 роках і був одним з найвідоміших клубів країни. Команда однією з перших у світі почала літати на виїзні ігри на літаку, за що отримала назву «літаюча команда вчителів». Найвідомішими закарпатськими гравцями міжвоєнного періоду були воротар Олекса Бокшай і нападник Геза Калочаї. Бокшай, який у 1937 перейшов з «Русі» до празької «Спарти» став наступником легендарного голкіпера Франтішека Планічки і, окрім багатьох чемпіонських титулів у внутрішній першості, виграв Кубок Мітропи. Уродженець Берегового Калочаї грав у «Спарті» у 1932–1937 рр., був володарем Кубка Мітропи і виступав за збірні Чехословаччини та Угорщини.

1940-1961 р. Німецька окупація не заважала проводити футбольні матчі на заході України, де у 1942 році навіть організували суто українську лігу, що об'єднувала клуби усієї Галичини. У 1942, 1943 і 1944 рр. чемпіонами ставали відповідно «Україна» (Львів), «Скала» (Стрий) і «Ватра» (Дрогобич).

В Києві влітку 1942 року провели турнір, де виступали угорські, німецькі та румунські військові частини й дві українські команди — «Рух» і «Старт» (або ж по-іншому «Хлібзавод», бо там працювало більшість гравців колективу). Найвідомішими іграми стали зустрічі «Старту» з командою «Флякельф», перша з яких закінчилась перемогою українців 5:1 і було проведено матч-реванш. Через 3 дні — 9 серпня 1942 року «Старт» вдруге переміг німців — 5:3. Після цієї зустрічі відбулися арешти та розстріли київських футболістів, а гра згодом отримала назву «Матч смерті».

Характерною особливістю перших післявоєнних та 50-х років в українському футболі став прихід у найсильніші клуби великої кількості талантів із Закарпаття, серед яких: Ернест Юст, Дезидерій Товт, Михайло Коман, Василь Турянчик, Йозеф Сабо, Ференц Медвідь, Йозеф Беца.

У 1930-х роках у вищій лізі СРСР регулярно грало лише «Динамо» (Київ). «Стахановець» із Сталіно (зараз — «Шахтар») провів у еліті сезони 1938–1941 і повоєнні 1949–1952. Від 1955-го клуб став постійним учасником найвищого дивізіону. Періодично у «вищій» з'являлися харківські команди «Локомотив» (1949, 1950, 1953 та 1954) і «Авангард» (1960–1963). До «сборной» футболістів «Динамо» чи «Стахановця» майже не викликали. Першим гравцем українського клубу, який вийшов у матчі за СРСР став Віктор Фомін у 1955 році. Лише кілька поєдинків зіграли Віктор Каневський (5 ігор) і Олег Макаров (1), а стабільним гравцем збірної з українських футболістів став тільки півзахисник київського «Динамо» Юрій Войнов — єдиний представник українських клубів на чемпіонаті світу 1958, де виступав Радянський Союз. У складі збірної він став чемпіоном Європи 1960 року.

У 1954 «Динамо» вперше завоювало Кубок СРСР. З 1957 року головним футбольним функціонером у ЦК КПУ став Володимир Щербицький, з чиїм іменем будуть тісно пов'язані успіхи та вплив найсильнішого в УРСР футбольного клубу «Динамо» (Київ).

У 1961 році вперше у історії чемпіонатів Радянського Союзу переможцем стала команда з-поза Москви — київське «Динамо». Того ж року Кубок здобув «Шахтар» (Сталіно). Український футбол ставав дедалі помітнішим на всерадянській арені.

1962-1975 р. У 1960–1963 рр. у вищій лізі виступав харківський «Авангард». На чемпіонаті світу 1962 року за збірну СРСР у нападі грав київський «динамівець» Віктор Каневський.

«Динамо» (Київ) під керівництвом Віктора Маслова 1966–1968 роках повторило рекорд ЦСКА (Москва) перемігши у 3 чемпіонатах СРСР поспіль. У 1966 році відрив киян від «срібного» призера, ростовського СКА досяг 9 очок (тоді давали 2 очки за перемогу). Найкращим футболістом країни 1966 назвали півзахисника «Динамо» Андрія Бібу. На англійському чемпіонаті світу 1966 основним гравцем основи був Йозеф Сабо, а Валерій Поркуян,

Віктор Серебряніков та Леонід Островський з'являлися на полі лише у деяких іграх. Радянський Союз дістався до півфіналу — досягнення, яке збірній вже не вдається повторити чи перевершити.

У 1969 році Кубок СРСР здобуває «Карпати» (Львів). У 1972 році Чемпіоном СРСР стає ворошиловоградська «Зоря», а у 1974 році всесоюзну «бронзу» виграє тільки що повернувшись з Першої ліги одеський «Чорноморець».

У період від 1965 до 1975 року «Динамо» (Київ) тільки 1 раз опускалося нижче від 2-го місця в першості СРСР (7 позиція у 1970), підсумок тих 11 сезонів: 6 чемпіонств і 4 віце-чемпіонства. Коли закінчили виступи головні «зірки» московських клубів 1960-х років: Валерій Воронін, Едуард Стрельцов та Валентин Іванов з «Торпедо»; Альберт Шестерньов і Володимир Пономарьов (ЦСКА); Галімзян Хусаїнов («Спартак»); «динамівці» Ігор Численко та Лев Яшин, то відсоток гравців у національній збірній СРСР з Києва збільшився.

Серед 14 учасників ЧС 1972 (віце-чемпіонство) 6 гравців представляли клуби УРСР — «Динамо», «Шахтар», «Зорю» і «Карпати». Того року чемпіонат сенсаційно виграла «Зоря» (Ворошиловград) — вперше це зробила команда не із столиці якоїсь із радянських республік, а зі звичайного обласного центру. «Динамо» було другим, а 6-е місце посів новачок «вишки» «Дніпро», де наставником працював молодий тренер Валерій Лобановський.

Колишній нападник київського «Динамо» повертається до Києва і з динамівського колективу ліпить сильну навіть за європейськими мірками команду. «Динамо» здобуває Кубок володарів кубків і Суперкубок УЄФА 1975. «Золотий м'яч» найкращому гравцю Європи від «Франс футболу» отримує нападник киян Олег Блохін. Лобановського призначають наставником «сборной».

Блохіна визнавали найкращим футболістом України у 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1980 і 1981 роках та найсильнішим гравцем СРСР у 1972, 1973 та 1974 роках.

1976-1991 р. У 1974–1977 роках серед 16 учасників вищої ліги чемпіонату СРСР було 6 команд з УРСР, тобто — 37,5%. Це був найвищий показник за всі роки існування чемпіонату. Вища частка буде лише у першості 1990, коли від участі у чемпіонаті відмовляться клуби Прибалтики та Грузії.

«Динамо» (Київ) ставало чемпіоном у 1977, 1980, 1981, 1985, 1986, 1990 роках. У 1979 році віце-чемпіоном країни стає донецький «Шахтар», а найкращим бомбардиром та гравцем року є нападник Віталій Старухін. Після стабільних успіхів київських «динамівців» Валерія Лобановського знову призначили тренером національної збірної СРСР (1982–1983 й 1986–1990).

На початку 1980-х у Дніпропетровську зібрався колектив футболістів, який почав боротьбу за медалі у радянських першостях — Сергій Краковський, Микола Павлов, Геннадій Литовченко, Олег Таран та Олег Протасов. «Дніпро» виграв першість Союзу у 1983 (під керівництвом Володимира Ємця) і 1988 (під керівництвом Євгена Кучеревського). 1984

року найкращим футболістом країни назвали Геннадія Литовченка, у 1987 — Олега Протасова. Протасов встановлює рекорд результативності сезону 1985 — 35 голів, отримав «Срібний бутс». Цей результат (35 голів за сезон) став найкращим у всіх першостях СРСР.

Олег Блохін входить у лідери за кількістю матчів, голів як за «Динамо» так і за збірну СРСР. Київське «Динамо» виграло Кубок володарів кубків 1986, а на чемпіонаті світу у Мексиці 1986 року у складі команди СРСР було 12 «динамівців» та 3 «дніпровці». «Франс футбол» визнав Ігоря Беланова найкращим гравцем Європи 1986.

Склад київського «Динамо» зразку 1985–1988 років з повним правом можна вважати «золотим» складом як самої команди, так і збірної СРСР. Його становили Віктор Чанов, Сергій Балтача, Володимир Безсонов, Анатолій Дем'яненко, Олег Кузнецов, Андрій Баль, Олексій Михайличенко, Василь Рац, Іван Яремчук, Павло Яковенко, Олександр Заваров, Ігор Беланов, Олег Блохін, Вадим Євтушенко. Київських «динамівців» — підопічних Лобановського, називають найкращими футболістами СРСР: Анатолія Дем'яненка (1985), Олександра Заварова (1986), Олексія Михайличенка (1988). На чемпіонаті Європи у ФРН 1988 року у складі збірної СРСР було 11 «динамівців» та 1 «дніпровець».

1991 р. Федерацію футболу України створили у 1991 році. Першим президентом ФФУ став Віктор Банніков. Наступного року організація стала членом ФІФА та УЄФА, але жеребкування відбору до чемпіонату світу 1994 відбулося перед цим. Новостворені пострадянські федерації (окрім російської) до початку кваліфікацій до чемпіонату Європи 1996 грали тільки у товариських зустрічах. Чимало гравців провело кілька напівофіційних ігор за Україну, але потім виступало за Росію (наприклад, Олег Саленко — найкращий бомбардир ЧС 1994, Юрій Нікіфоров, Ілля Цимбалар).

Чимало сильних гравців повиїжджало за кордон, від колишньої радянської система підготовки юних гравців залишилося дуже мало. Першим чемпіоном України стала сімферопольська «Таврія», яка перемогла у вирішальній грі «Динамо» (Київ). Першим Володарем Кубка України став одеський "Чорноморець", який переграв у фіналі у додатковий час харківський "Металіст" 1:0. Збірну формували на основі "Динамо", "Чорноморця", "Дніпра", куди лише в 1996-у, після шести років праці на Близькому Сході, повернувся Валерій Лобановський. Він зробив ряд футболістів зірками світового класу, які невдовзі перейшли грати до закордонних клубів (Андрій Шевченко, Олег Лужний, Каха Каладзе, Сергій Ребров). У 2004 році український легіонер «Мілана» (Італія) Андрій Шевченко виграв «Золотий м'яч» — приз найкращому футболістові Європи.

Сильнішав клубний футбол — прийшовши на пост президента «Шахтаря» (Донецьк) мільярдер Рінат Ахметов завдяки вдалим капіталовкладенням зробив донецьку команду рівним суперником для київського «Динамо».

Збірна України у 1997–2001 роках тричі поспіль не потрапляла на міжнародні чемпіонати через поразки у вирішальному плей-оф. Першим

серйозним турніром, куди потрапила національна команда, став чемпіонат світу 2006. Наставник «синьо-жовтих» Олег Блохін ще за тур до кінця забезпечив упевнене перше місце у відбірковій групі, де суперниками українців були збірні Туреччини, Греції та Данії. На самому чемпіонаті Україна сенсаційно дійшла аж до 1/4 фіналу. За підсумками 2006 року Олег Блохін потрапив до списку 10 найкращих тренерів світу.

20.05.2009 р. донецький «Шахтар» став володарем Кубка УЄФА, у фіналі вигравши у німецького «Вердера» (2:1).

У сезоні 2008/09 українські клуби встановили власний історичний рекорд за набраними очками у таблиці коефіцієнтів УЄФА, увійшовши до першої п'ятірки Європи.

У 2015 році «Дніпро», під керівництвом Мирона Маркевича, сенсаційно вийшов у фінал Ліги Європи, поступившись у ньому «Севільї» з рахунком 2:3.

Питання для самостійного опрацювання.

1. Фізіологічна характеристика організму під час занять спортивними іграми.
2. Фізична підготовка у футболі.
3. Історія виникнення кращих європейських футбольних ліг.
4. Історія створення та розвитку європейських футбольних турнірів.
5. Історія введення уніфікованих правил гри.

Лекція № 2. Тема: Техніка та тактика гри у футбол.

ПЛАН

1. Основні положення та класифікація техніки гри у футбол.
2. Техніка гри польового гравця та воротаря.
3. Основні положення та класифікація тактики гри у футбол.
4. Тактика гри у нападі та захисті.
5. Тактичні побудови у футболі.

1. Основні положення та класифікація техніки гри у футбол.

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються під час гри в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст усім різноманіттям цих засобів, як вміло і ефективно застосовує їх в рамках правил для вирішення конкретних тактичних завдань у варіативних умовах ігрової діяльності, під час протидії гравців команди суперника, а часто і під час прогресуючої втоми, багато в чому залежить можливість досягнення високих спортивних результатів. Майстерне володіння технікою – невід'ємна частина багатосторонньої підготовки та гармонійного розвитку футболістів.

До критеріїв технічної майстерності футболістів можна віднести наступні кількісні та якісні показники:

- обсяг і різнобічність, тобто загальна кількість використовуваних під час гри технічних прийомів та їх широке поєднання;
- ефективність, яка характеризується раціональним та безпомилковим застосуванням технічних прийомів, що забезпечує оптимальне рішення ігрових завдань;
- надійність, яка визначається постійністю виконання технічних прийомів з високим ступенем ефективності.

Техніка футболу за більш ніж столітню історію розвитку гри зазнала певні зміни. Діалектичне протиріччя між захистом і нападом, розробка прогресивних тактичних систем є основними чинниками появи, використання та вдосконалення нових засобів ведення гри. Крім того, на критерії оцінки техніки впливають постійне підвищення рівня підготовленості футболістів, а в деяких випадках і зміни в правилах гри.

Основні напрямки еволюції техніки зводяться до наступного: з'явилися нові технічні способи і різновиди (різані удари, зупинки з перекладами, відбір м'яча у підкаті); істотно скоротилося застосування нераціональних прийомів і способів (удари бічною частиною голови, зупинки м'яча без перекладу); підвищився коефіцієнт використання удару зовнішньою частиною підйому, зупинок м'яча середньою частиною підйому, стегном та грудьми, кидків м'яча руками (техніка воротаря); розширилося коло обманих рухів (фінтів).

Технічні прийоми в сучасному футболі характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки спеціалізованою системою одночасних і послідовних

рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил. До зовнішніх сил, які діють на тіло футболіста, відносяться: сила тяжіння власної ваги, сила реакції опори, опір середовища і зовнішніх тіл (м'яч, суперник). Внутрішніми силами є: активні і пасивні сили опорно-рухового апарату (в'язкість м'язів і зв'язок, опір кісток тощо), а також реактивні сили, які виникають в процесі взаємодії частин тіла, в тому числі і сила інерції.

Окремий технічний прийом розглядається як цілісний рух. У той же час, системно-структурний аналіз дає можливість виділити і частини технічного прийому, елементи в часі, які називаються фазами. В самому загальному вигляді розрізняють підготовчу, основну (робочу) і заключну фази. Вони мають чітко виражені межі і відрізняються одна від одної як цільовою спрямованістю, так і певними характеристиками рухів. Метою підготовчої фази є створення найвигідніших умов для реалізації смислового завдання в основній фазі. Це досягається за рахунок доцільного вихідного положення, створення необхідної інерції, використання попереднього розтягування м'язів і т. д. Основна фаза спрямована на вирішення рухової задачі даного технічного прийому, способу. У заключній фазі футболіст прагне зайняти стійке вихідне положення, необхідне для подальших дій.

Під час аналізу техніки розкриваються загальні вимоги до різних характеристик, розглядається стандарт – зразок, на який потрібно орієнтуватися під час побудови системи рухів. Однак техніка у більшості футболістів має індивідуальний характер, на який впливають дві особливості: статура і функціональні можливості. До особливостей форми і будови тіла відносяться зріст, довжина і пропорції ланок тіла, величина мас тіла та їх розподіл (моменти інерції). Сила, спритність, швидкість, витривалість та інші якості, які характеризують функціональні можливості організму, надають певний вплив на рухову структуру.

Індивідуальна техніка тільки в деталях відрізняється від зразкової стандартної техніки, але в цілому відповідає основним її вимогам, які зберігаються під час їх реалізації в тренувальних та ігрових умовах. Слід зазначити, що співвідношення міри стандартизації та індивідуалізації є динамічною структурою. З підвищенням спортивної майстерності все більше відчувається вплив індивідуальних особливостей і можливостей, які часто носять стійкий характер і називаються стилем. Стильові особливості у футболі властиві не тільки окремим гравцям, але і командам, країнам, регіонам.

З точки зору психології окремих технічний прийом розглядається як рухова навичка, як автоматизований довільний спосіб управління системою рухів. Чим досконаліша майстерність, тим більше деталей техніки виконується автоматизовано, без втручання уваги. Однак в складних варіативних умовах змагальної діяльності, при наявності постійних перешкод ефективно і надійно застосування технічних прийомів неможливо без виражених рухових відчуттів, уявлень, цілеспрямованого спостереження за ходом ігрових дій і їх результатом, вольових зусиль на досягнення мети, усвідомленого сприйняття провідних, основних фаз системи рухів.

В процесі змагальної діяльності футболісту необхідно швидко і правильно оцінювати обстановку яка постійно змінюється, створювати вигідну ситуацію і реагувати ефективними діями відповідно до тактичної обстановки.

Тому техніка тісно пов'язана з тактикою, залежить від останньої і впливає на її розвиток.

Вимогами сьогодення стосовно техніки футболу є швидкість і надійність, простота та ефективність.

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи виходячи із загальних (або схожих) специфічних ознак.

За специфікою ігрової діяльності в техніці виділяються 2 великі розділи: техніка гри польового гравця і техніка гри воротаря. (рис. 1). Кожен розділ включає в себе підрозділи: техніка пересування і техніка володіння м'ячем.

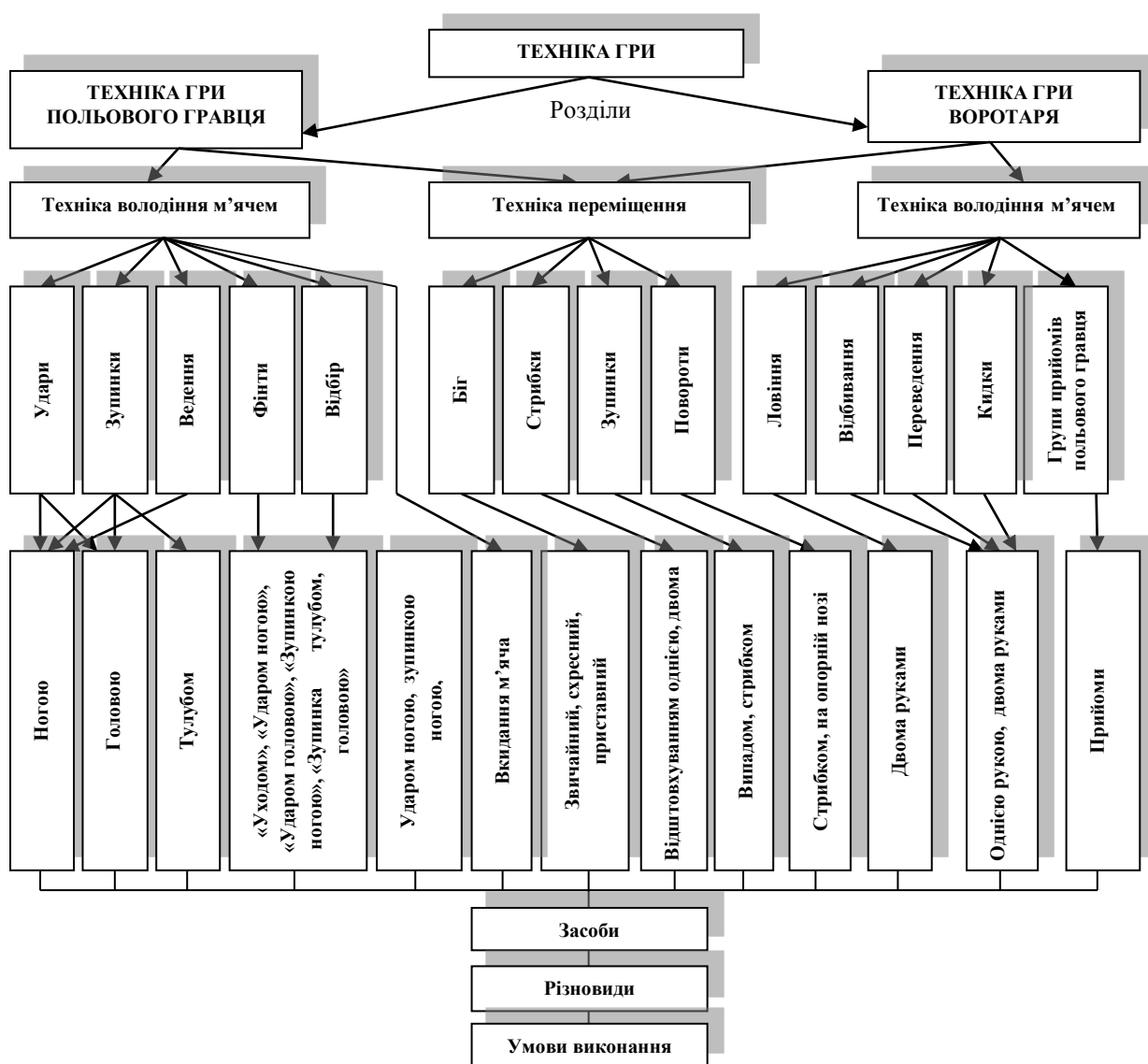


Рисунок 1 – Класифікація техніки гри у футбол

Підрозділи складаються з конкретних технічних прийомів, які виконуються різними способами. Прийоми та способи техніки пересувань використовуються як польовими гравцями, так і воротарем. Окремі прийоми

і способи мають свої різновиди. Зберігаючи загальним основний механізм дії, різновиди відрізняються деталями. Умови виконання різних прийомів, способів і різновидів роблять техніку футболу ще більш різноманітною.

2. Техніка гри польового гравця та воротаря.

Характеристика техніки футболу починається з техніки пересувань яка є спільним підрозділом для польового гравця і воротаря.

Техніка пересування включає в себе наступну групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти.

Біг. Біг є основним засобом пересування в футболі. У футболі використовуються такі прийоми бігу: звичайний, спиною вперед, схресним кроком, приставним кроком.

Стрибки. Стрибки використовуються під час виконання деяких прийомів зупинок і поворотів футболістів. Вони відносяться складовою частиною до техніки окремих способів ударів, зупинок м'яча та деяких фінтів. Всім стрибкам властиві фази відштовхування, польоту і приземлення. Розрізняють два способи виконання стрибків: поштовхом однієї і двома ногами.

Зупинки. Зупинки є ефективним засобом зміни напрямку рухів. Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком та випадом.

Повороти. За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок бігу. Після повороту на місці зазвичай йдуть стартові дії. Повороти входять також складовою частиною до техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення і фінтів.

Удари по м'ячу.

Удари по м'ячу – основний засіб ведення гри. Виконують їх ногою і головою різними способами, які мають свої різновиди.

Удари по м'ячу ногою виконують наступними основними способами: внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому, носком, п'ятою. Удари виконують по нерухомому м'ячу, а також по м'ячам, що котяться і летять в різних напрямках, з місця, в русі, в стрибку, з поворотом, в падінні. Незважаючи на все різноманіття ударів по м'ячу ногою, можна виділити фази рухів, які є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза – розбіг. Розбіг сприяє нарощуванню швидкості ударних ланок. Величина розбігу, його швидкість визначаються індивідуальними особливостями футболістів і тактичними завданнями.

Підготовча фаза – замах ударної і постановка опорної ноги. Замах виконується під час останнього бігового кроку після заднього поштовху. Щоб правильно виконати замах ударної ноги, потрібно трохи продовжити останній крок розбігу. Опорна нога ставиться праворуч або ліворуч від м'яча.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Удар здійснюється різким захльостним рухом гомілки і стопи. У момент удару нога закріплена в гомілковостопному і колінному суглобах. Перетворення ноги в «жорсткий важіль» дозволяє збільшити масу ударної ланки. Робоча фаза закінчується виконанням так званої проводки, коли ударна нога рухається разом з м'ячем, забезпечуючи більшу швидкість руху і точність польоту м'яча.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для подальшого руху. Після удару нога продовжує рух вперед-вгору і ОЦТ переміщується в сторону руху ноги.

Удар внутрішньою частиною підйому використовується при середніх і довгих передачах, «прострілу» уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій. Розбіг виконується під кутом 45° по відношенню до м'яча і цілі. Опорна нога, злегка зігнута в колінному суглобі, ставиться на зовнішню частину стопи. Замах ноги близький до максимального. Тулуб трохи відхилений в бік опорної ноги. Ударний рух починається зі згинання стегна і закінчується різким розгинанням гомілки. Носок стопи відтягнутий донизу, нога напружена. Удар виконується внутрішньою частиною підйому ноги.

Удар середньою частиною підйому за технікою виконання багато в чому схожий з вищеописаним, проте деталі виконання дещо різняться. Напрямок розбігу, м'яч і мета знаходяться приблизно на одній лінії. Опорна нога ставиться з п'яти в 10-15 см в сторону від м'яча. Під час ударного руху відбувається переكات опорної ноги з п'яти на носок. Умовна вісь, яка з'єднує м'яч і колінний суглоб, в момент удару строго вертикальна. Значна площа зіткнення стопи і м'яча дозволяє наносити удар досить точно, а виконання всіх фаз удару в одній площині збільшує його силу в порівнянні з іншими способами. *Удар зовнішньою частиною підйому. Удар носком. Удар п'ятою. Удар головою*

Зупинка м'яча ногою використовується найбільш часто. Існують різні способи зупинок, які мають спільні рухові фази.

Підготовча фаза – прийняття вихідного положення. Поза футболіста – одноопорна. Вага тіла на опорній нозі, яка трохи зігнута для стійкості.

Нога яка зупиняє рухається назустріч м'ячу і розгортається до нього зустрічаючою поверхнею.

Робоча фаза – амортизуючий рух зупиняючої ноги, яка знаходиться в розслабленому стані.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для подальших дій. ОЦТ переноситься в сторону зупиняючої ноги і м'яча.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи використовується при прийомі м'яча. Завдяки значній зупиняючій поверхні і великому амортизаційному шляху цей спосіб зупинки м'яча має високу ступінь надійності. При його виконанні в момент зіткнення м'яча і розгорнутої стопи нога відводиться назад до рівня опорної.

Зупинка м'яча підошвою використовується для зупинки м'ячів які котяться та опускаються. При наближенні м'яча зупиняюча нога, злегка зігнута в колінному суглобі, виноситься назустріч м'ячу. Носок ступні піднятий вгору на 30-40°. П'яти стопи знаходяться над поповерхнею на відстані 5-10 см. У момент зіткнення м'яча з підошвою виконується невеликий рух назад.

У разі зупинки маяч який опускається використовується і *зупинка м'яча підйомом* Стопа зупиняючої ноги піднята вгору і знаходиться паралельно землі. М'яч приймається на нижню частину підйому. Поступається рух проводиться вниз - назад.

При зупинці м'яча стегном здійснюється надійний прийом м'яча який опускається за рахунок великої величини зупиняючої поверхні і значущості амортизуючого шляху. У підготовчій фазі стегно виноситься вперед під прямим кутом до м'ячу. М'яч стикається з середньою частиною стегна. Після чого виконується рух вниз і назад

Зупинка м'яча грудьми заснована також на принципах амортизації руху. У підготовчій фазі груди подаються вперед. При наближенні м'яча тулуб відводиться назад, а плечі і руки подаються вперед.

Зупинка м'яча головою використовується в грі рідше, тому що вона більш важка у виконанні і менш надійна. Зупинка проводиться переважно серединою лоба. Через твердості лобових кісток амортизація відбувається тільки за рахунок поступаючого руху ніг, тулуба і голови.

За допомогою ведення здійснюються всілякі переміщення гравців на полі. При цьому м'яч знаходиться під їх постійним контролем. При веденні використовується біг (рідше ходьба) і виконуються в різній послідовності і різному ритмі удари по м'ячу ногою і головою. Деякі способи ведення не мають самостійного значення (наприклад, стегном або головою), але в поєднанні з іншими знаходять застосування у грі.

Ведення м'яча ногою – основний прийом ведення, який являє собою поєднання бігу і ударів по м'ячу ногою різними способами. Розрізняють декілька способів ведення м'яча ногою, найбільш часто використовуваних в грі. Їх відмінність полягає тільки в способі нанесення ударів (зовнішньої чи внутрішньої частиною підйому, серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, носком, стегном).

При веденні середньою частиною підйому та носком здійснюється переважно прямолінійний рух. *Ведення внутрішньою частиною підйому* дає можливість виконати переміщення по дузі. *Ведення внутрішньою стороною стопи* дозволяє істотно змінювати напрямок руху. Найбільш універсальним є *ведення зовнішньою частиною підйому*, що дозволяє виконувати як прямолінійне переміщення, так і рух по дузі, а також зі зміною напрямку.

Під час ведення м'яча головою гравець переміщується в різноманітних напрямках, утримуючи м'яч в повітрі. Удари по м'ячу виконуються в основному серединою лоба.

Обманні рухи (фінти)

До них належить група прийомів техніки футболу, які виконуються в безпосередньому єдиноборстві з суперником, з метою подолання його опору і створення вигідних умов для подальшого ведення гри. До техніки футболу належать наступні основні прийоми обманних рухів: «відходом», «ударом», «зупинкою». Є різні способи виконання цих фінтів та їх різновиди.

Під час аналізу техніки виконання обманних рухів виділяють дві фази: підготовчу і фазу реалізації. *У підготовчій фазі* гравець з допомогою помилкових дій змушує суперника зреагувати на них і приховати свої справжні наміри. *У фазі реалізації* футболіст здійснює свої справжні наміри після реакції супротивника на обманний рух.

Швидкість першої фази визначається часом, необхідним для природного показу помилкової дії. Швидкість виконання фази реалізації диктується тактичною обстановкою і зазвичай близька до максималі.

Відбір м'яча

Здійснюється головним чином в момент прийому м'яча суперником або під час ведення, коли він відпускає м'яч від себе. У цей момент атакуючий гравець робить ривок до м'яча і ударом ногою, зупинкою або поштовхом плеча виконує відбір.

Відбір м'яча ногою може виконуватися у випаді або в підкаті. При спробі суперника обійти гравця праворуч або ліворуч останній робить швидкий випад в сторону м'яча. Його ширина залежить від відстані до м'яча. При відборі у випаді, відбір м'яча в підкаті, відбір поштовхом плеча.

Вкидання м'яча

У футболі це єдиний технічний прийом, що виконується польовим гравцем руками. Структура рухів при вкиданні багато в чому визначається вимогами правил футболу і не представляє особливої складності під час виконання. Підготовчою фазою є замах. Вихідне положення – стійка ноги нарізно на ширині плечей або в положенні кроку. Руки з м'ячем, зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються вгору – за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінних суглобах, маса тіла на виставленій назад стопі (при положенні кроку). Робоча фаза – кидок – починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба рук і завершується кистьовим зусиллям в сторону вкидання. Виконання завершальної фази обумовлюється вимогою правил про те, що в момент кидка футболіст повинен торкатися землі обома ногами. І, нарешті, завершальною фазою може бути падіння.

Техніка володіння м'ячем воротаря

Техніка гри воротаря істотно відрізняється від техніки гри польового гравця. Це пов'язано з тим, що воротарю, згідно з правилами, дозволяється грати руками в межах штрафного майданчика. До техніки воротаря належать ловля, відбивання, переведення і кидки м'яча. Також в процесі гри воротар користується необхідним арсеналом техніки польового гравця.

Ловіння м'яча. Відбивання м'яча. Перевід м'яча. Кидки м'яча.

3. Основні положення та класифікація тактики гри у футбол.

Тактика є основним змістом діяльності футболістів під час гри і найважливішим фактором, який при приблизно рівних показниках фізичної, технічної і морально-вольової підготовленості двох команд забезпечує перемогу однієї з них.

Успіх може принести тільки гнучка тактика. Кожна команда повинна прагнути грати, використовуючи різноманітні тактичні плани, інакше вона навряд чи зможе домогтися великих перемог у змаганнях.

Оскільки футбольний матч складається з багаторазових переходів від атаки до оборони і навпаки, абсолютно очевидно, що атакуючі і захисні дії кожної команди повинні бути організованими.

Під тактикою треба розуміти організацію індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над

суперником, тобто взаємодія футболістів команди за визначеним планом, що дозволяє успішно вести боротьбу з суперником.

Уміння правильно вирішувати завдання нейтралізації суперника і успішно використовувати свої можливості в атаці і в обороні характеризує тактичну зрілість команди в цілому.

Які б тактичні настанови на гру не робив тренер, виконуються вони діями окремих футболістів. Ось чому без індивідуальної тактичної майстерності неможливо провести чіткі групові та командні тактичні дії, які надають грі злагодженість. Тактику поділяють на тактику нападу (рис. 2) та тактику захисту (рис. 3).

У футбольній грі тактика і техніка тісно взаємопов'язані. Вирішуючи, кому і яку зробити передачу, чи застосувати обведення для обіграшу суперника або використовувати партнера, коли доцільно взяти на себе ініціативу гри, гравець використовує своє тактичне мислення. А, реалізуючи після прийнятого рішення саму дію, він показує свою технічну майстерність. Отже, техніка є засобом перетворення в дію тактичних задумів гравця, інструментом тактики і підпорядковується їй. Цілком зрозуміло, що тільки відмінна технічна підготовка дозволяє застосовувати різноманітні тактичні дії, техніка слугує основою тактичної майстерності.

Тактика гри безперервно удосконалюється в результаті постійної протидії нападу і захисту. Саме ця протидія – головна рушійна сила розвитку тактики футболу.

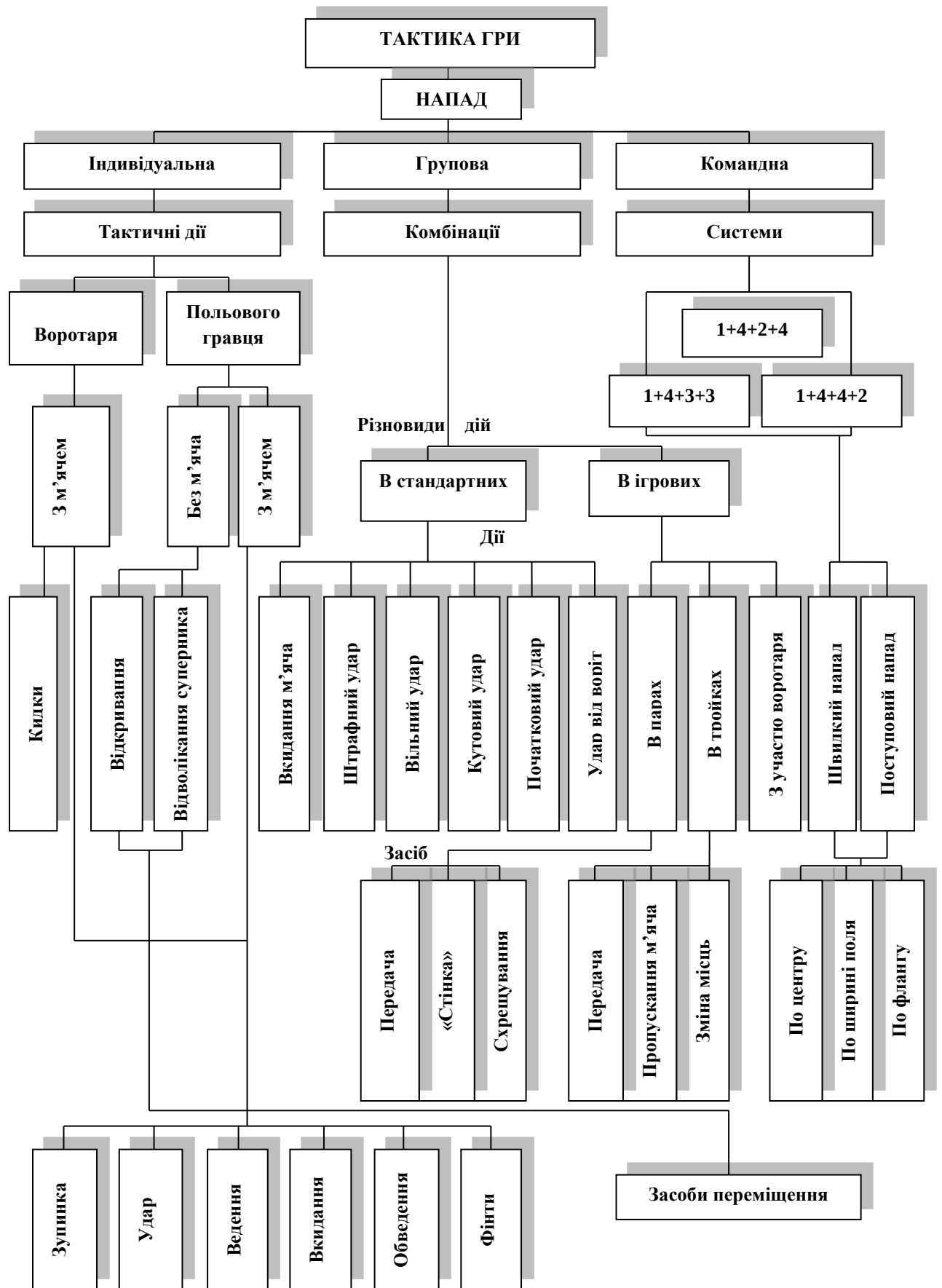


Рисунок 2 – Тактика нападу

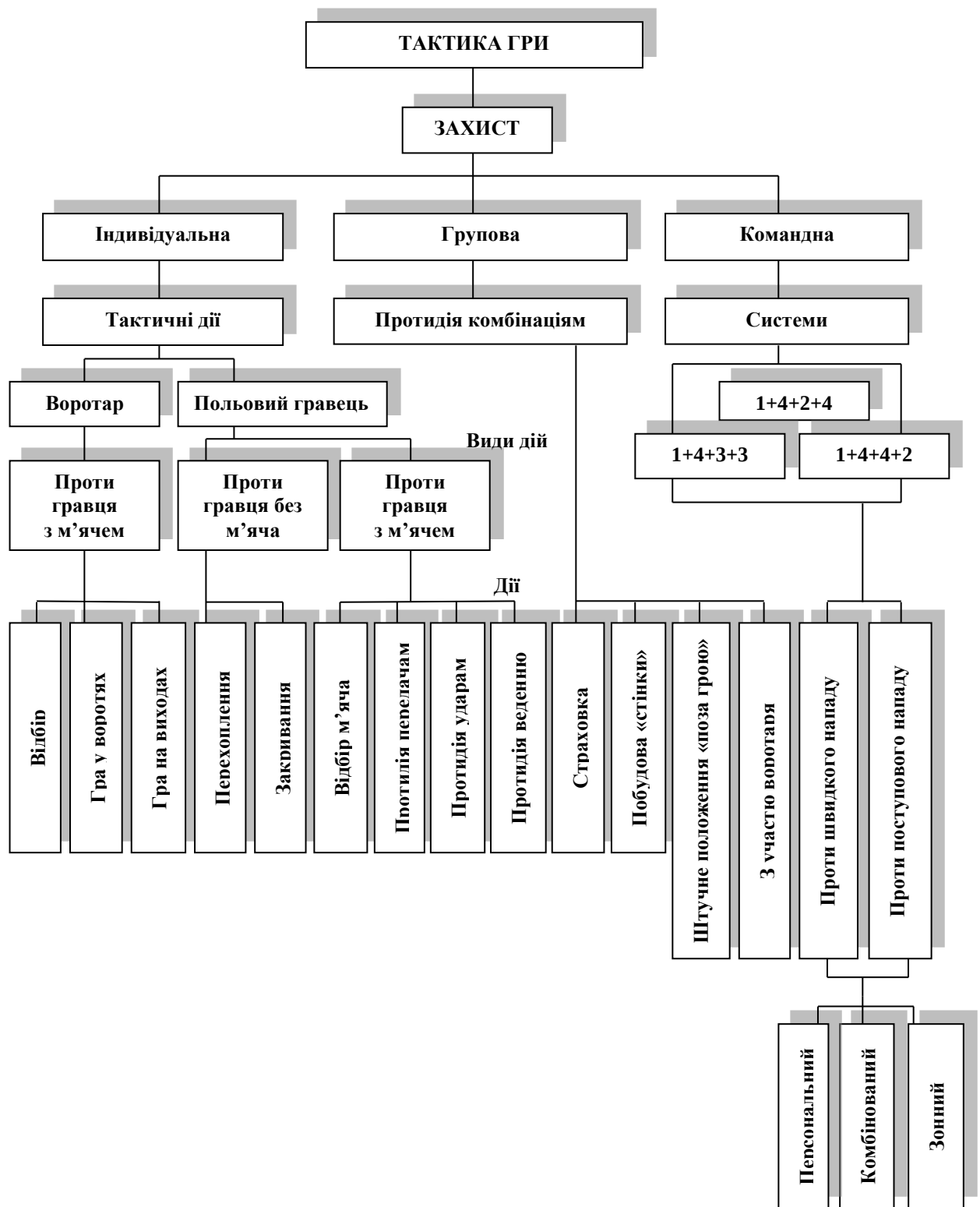


Рисунок 2 – Тактика захисту

4. Тактика гри у нападі та захисті.

Під тактикою нападу треба розуміти організацію дій команди, яка володіє м'ячем, з метою заволодіння воротами суперника. Дії в нападі поділяються на індивідуальні, групові та командні.

Індивідуальна тактика

Індивідуальна тактика нападу – це цілеспрямовані дії футболіста, його вміння з декількох можливих варіантів розв'язання ігрової ситуації вибрати найбільш правильний, вміння футболіста, якщо його команда володіє м'ячем, піти з-під контролю суперника, знайти і створити ігровий простір для себе і партнерів, а якщо потрібно, виграти боротьбу із захисниками.

Дії без м'яча. До них відносяться відкривання, відволікання суперника і створення чисельної переваги на окремій ділянці поля.

Дії з м'ячем. Основними варіантами дій гравця, який володіє м'ячем, є: ведення, обведення, удари, передачі і зупинки м'яча, тобто усі технічні прийоми.

Групова тактика

Групова тактика вирішує питання взаємодії двох або декількох гравців на футбольному полі, така взаємодія називається комбінаціями. Уся гра складається з ланцюга комбінацій і протидії їм. Прийнято розрізняти два основних види комбінацій: під час «стандартних» положень і під час ігрового епізоду.

Комбінації під час «стандартних» положень. До них відносяться взаємодії при введенні м'яча з аути, кутовому ударі, штрафному і вільному ударі, ударі від воріт. Награні комбінації дозволяють заздалегідь розташувати гравців в найбільш вигідних зонах футбольного поля. Кожна з них має варіанти.

Комбінації в ігрових епізодах. Проводяться після того, як команда заволоділа м'ячем. Групові дії в ігрових епізодах поділяються на взаємодію в парах, в трійках і т.д.

До взаємодій двох партнерів відносяться комбінації «стінка», «схрещування», «передача в один дотик».

До взаємодії трьох партнерів відносяться такі види комбінацій, як «взаємозамінність», «пропускання м'яча», «передача в один дотик».

Командна тактика

Командна тактика – це організація колективних дій усієї команди під час вирішення завдань, що виникли в конкретній ігровій ситуації. При будь-яких тактичних побудовах командна тактика здійснюється за допомогою двох видів дій: швидкого і поступового нападу.

Швидкий напад – найбільш ефективний спосіб організації атакуючих дій. Суть його полягає в тому, що за допомогою мінімальної кількості передач, на високій швидкості організовується атака з виходом гравця на вигідну для взяття воріт позицію. В цьому випадку у суперників немає достатнього часу на перегрупування сил в обороні.

Розрізняють три фази швидкого нападу. *Початкова фаза* – перехід від оборони до атаки за рахунок швидкого першого пасу і повернення гравців, які беруть участь в обороні, на свої місця в лінії атаки. *Розвиток атаки* – здійснення прориву оборони суперників до того, як вони встигнуть посилити і організувати дії по нейтралізації атаки. *Завершення атаки* – створення гольової ситуації і удар по воротах.

Найбільш поширеним видом організації атакуючих дій команди є *поступовий напад*. Він створює можливість тривалого контролю над м'ячем, так як комбінації здійснюються за допомогою коротких і середніх передач. На відміну від швидкого нападу організація атаки відбувається із залученням значної кількості гравців, які виконують різні тактичні маневри, з метою прориву захисних побудов в одній з ланок оборони суперника.

Під час виконання поступового нападу виділяють наступні фази. *Початкова фаза* – перехід від оборони до атаки, повернення гравців нападу, які брали участь в обороні, на свої місця в лінію атаки і передача м'яча одному з вільних захисників. *Розвиток атаки* – поступовий рух до воріт суперника, який здійснюється за рахунок різних комбінацій зі створенням чисельної переваги на окремих ділянках поля та індивідуальних дій атакуючих. *Завершення атаки* – створення гольової ситуації з метою виведення одного з атакуючих гравців на ударну позицію.

Тактика гри у захисті

Тактика захисту передбачає організацію дій команди, яка не володіє м'ячем, які спрямовані на нейтралізацію атакуючих дій суперника. Як і в нападі, гра в захисті складається з індивідуальних, групових і командних дій.

Індивідуальна тактика

Успіх дій в обороні залежить не тільки від узгоджених дій групи гравців, але і від їхнього вміння індивідуально діяти проти суперника, який володіє м'ячем, та без нього.

Дії проти гравця без м'яча. До них належать закривання та относяться закрывание и перехват мяча.

Дія проти гравця з м'ячем. Діючи проти гравця, який володіє м'ячем, гравець прагне відібрати м'яч, перешкодити його передачі, виходу з м'ячем на гостру позицію, нанесення удару.

Групова тактика

Групова тактика в захисті передбачає організовану дію двох або декількох гравців проти будь-якого суперника, який загрожує воротам, і спрямована на надання допомоги партнерам.

До способів взаємодії двох гравців у захисті відносяться страхування, протидія комбінаціям «стінка» і «схрещування».

До способів взаємодії трьох або більше гравців відносяться спеціально організовані протидії: побудова «стінки» і створення штучного положення «поза грою».

Командна тактика

В основі командної гри в обороні лежать організовані тактичні дії гравців проти атакуючих суперників. Залежно від структури і характеру дій командні дії в обороні включають захист проти швидкого нападу і поступового нападу.

Персональний захист – це організація оборони з суворою відповідальністю кожного гравця захисту за дорученого йому суперника.

Зонний захист – це тактичний спосіб гри в обороні, при якому кожен з гравців контролює певну ділянку поля і вступає у боротьбу за м'яч з будь-яким суперником, який з'явився в його межах.

Комбінований захист є в сучасному футболі найбільш поширеним. При цьому одні гравці можуть за завданням опікувати виключно своїх суперників, а інші – переважно грати в зоні.

Тактика гри воротаря

Сучасний футбол вимагає від воротаря не тільки вмілого захисту воріт, але і активних дій в межах штрафного майданчика, а також керівництво гравцями оборони. Крім того, воротар починає значну кількість атак своєї команди. У тактиці воротаря розрізняють дії в захисті, в атаці і керівництво діями партнерів.

Дії воротаря в захисті. Основне завдання воротаря – безпосередній захист своїх воріт. При цьому можна виділити гру воротаря у воротах і на виходах.

Дії воротаря в атаці. Важливим завданням воротаря є організація початкової фази атакуючих дій своєї команди, після того як він заволодів м'ячем під час ігрового епізоду або отримав право на виконання удару від воріт.

Керівництво діями партнерів. Оцінюючи ігрову ситуацію, воротар зобов'язаний коротко і чітко давати вказівки партнерам про напрямок розвитку атаки суперника, про перебудову на опіку і страховку. Все це треба робити, не втрачаючи контролю над м'ячем, навіть в моменти, коли сам воротар знаходиться в боротьбі. Від взаєморозуміння воротаря і захисників багато в чому залежать дії в обороні, її стабільність і надійність. Треба додати, що воротар одноосібно керує побудовою «стінки» під час виконання штрафних та вільних ударів в безпосередній близькості від воріт, а також діями партнерів при кутових ударах.

5. Тактичні побудови у футболі

Тактична побудова у футболі – певне розташування футболістів і їх поведінка під час гри з метою виконання завдань, встановлених тренером. За стартовою позицією певного гравця можна визначити його головні завдання під час матчу.

У 1863 році в Англії футбол відділився від регбі, і були затверджені перші футбольні правила. У той час матчі проходили на дуже низькому рівні. З одинадцяти гравців тільки воротар і один захисник захищали власні ворота, а решта дев'ять гравців знаходились біля воріт суперника і намагалися забити гол. Такий нерівномірний поділ не міг бути планомірним і тактично грамотним – нападники повністю контролювали більшу частину поля. На допомогу захиснику в середину поля відійшло два півзахисника. Вони брали участь у захисті воріт, а під час атак не йшли надто близько до воріт суперника. Про таке примітивне позиціонування вже можна було сказати: «тактична схема». Формально її можна було назвати «1-2-7» (захисник, два півзахисники і сім нападників).

Систему 1-2-7 застосовувала збірна Англії на початку 1870-х років в матчах проти шотландців. Шотландія використовувала на одного захисника більше - 2-2-6 - і виграла. Згодом переможені перейняли цю новинку.

Класичні тактичні побудови

Схема 2-3-5 («піраміда»). Схема з трьома захисниками - 3-2-5 («W-M», або «дубль-ве»). Схема 4-2-4 («бразильська»). Схема 4-3-3 («тотальний футбол»). Схема 4-4-2. Схема 4-4-1-1. Схема 4-2-3-1. Схема 4-6-0. Схема 4-4-2 «алмаз» (4-3-1-2). Схема 4-3-2-1 («ялинка»). Схема 5-3-2. Схема 3-5-2. Схема 5-4-1. Схема 3-4-3. Схема 4-2-2-2. Схема 4-1-2-1-2. Схема 4-2-1-3.

Питання для самостійного опрацювання.

1. Системно-структурний аналіз технічних прийомів гри у футбол.
2. Техніка пересувань польового гравця.
3. Характеристика індивідуальних тактичних дій польового гравця у напад та захисті.
4. Еволюція тактичних побудов у футболі.

Лекція № 3. Тема: Методика навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футбол. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі.

ПЛАН

1. Основи методики навчання та вдосконалення.
2. Навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футбол.
3. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі.

1. Основи методики навчання та вдосконалення.

Методи навчання – це способи взаємозалежної діяльності викладача й осіб, що займаються, за допомогою яких передаються знання, опановуються вміння й навички.

Вибір методу визначається педагогічними завданнями, змістом навчального матеріалу, підготовленістю осіб, які займаються, наявними матеріально-технічними можливостями.

У навчально-тренувальному процесі використовують три групи методів навчання: словесні, наочні та практичні.

Словесні методи. За допомогою методичних прийомів, що належать до цього методу, викладач формує в осіб, що займаються, попереднє уявлення про виучуваний рух, встановлює та усуває окремі помилки в його виконанні. При цьому викладач може використовувати пояснення, розповідь, бесіду, зауваження, вказівки, команди, підрахунок тощо.

Пояснення – це провідний прийом, за допомогою якого викладають конкретний зміст поняття, дії, руху. З нього починається створення уявлень про технічний прийом. Пояснюючи, викладач повинен дотримуватися певного плану: назва прийому (термінологічне визначення), його призначення, сутність прийому, особливості його виконання й застосування в грі.

Пояснення повинне бути коротким, образним, доступним для розуміння осіб. При першому поясненні потрібно зосередити увагу на головному. При повторному поясненні розкривають помилки та роблять детальні доповнення.

Розповідь використовують для розширення знань про різні аспекти змісту гри та методики тренування. Вона повинна бути образною, емоційною.

Бесіда – активна форма словесного методу. Проводять її у формі питань і відповідей, що допомагає оцінити ступінь розуміння, обговорити помилки та способи їх усунення. Особливо часто бесіди використовують під час аналізу підсумків виступу, де оцінюють ступінь виконання поставлених завдань і намічають плани на майбутнє.

Вказівки застосовують при безпосередньому виконанні завдань. Вони допомагають попередити появу помилок. Особливо часто вказівками користуються для керування діями осіб, що займаються.

Зауваження дозволяють виправляти допущені помилки. Вони можуть адресуватися всій групі або окремим особам.

Розпорядження та команди слугують для керування діяльністю учнів. Вони визначають початок і кінець виконання завдань, напрямок рухів тощо. Команди віддають голосно, чітко, використовуючи загальноприйнятну термінологію.

Наочні методи підпорядковані тим же цілям, що й методи словесні. Більше того, вони завжди застосовуються спільно й слугують для створення уявлень про навчання дії.

Для вирішення цього завдання використовують такі прийоми, як показ, демонстрація наочних посібників, перегляд кінокартин, телезаписів, ілюстративного матеріалу за допомогою технічних засобів навчання, перегляд ігор, змагань, виконання окремих вправ.

Використання методів наочності вимагає попередньої організації уваги учнів. При показі варто ретельно продумувати його хід: хто і як буде демонструвати, де будуть розташовані особи, що займаються, як супроводжувати показ поясненням, щоб допомогти виділити головне, тощо. Безсумнівно, якість показу багато в чому залежить від його підготовки. Викладачеві не слід шкодувати часу на підбирання таких матеріалів, створення наочних посібників, кіно- і фотоматеріалів. Це не тільки поживає процес навчання, але й робить його цікавим для учнів, викликає в них бажання наслідувати кращі зразки побаченого.

Практичні методи, до яких входять метод вправ, ігровий і змагальний методи, використовують під час розучування, закріплення та удосконалення знань, умінь та навичок. При цьому провідну роль тут відіграє метод вправ, який створює умови для систематичного повторення й, отже, закріплення прийому, який розучується. Цей метод має два істотні різновиди: метод цілісного навчання та метод розчленованого навчання.

Окремі прийоми доцільно розучувати відразу цілком. Це дозволяє із самого початку опанувати правильну координацію рухів. У спортивних іграх цей метод застосовують частіше від інших, оскільки більшість дій хоча й носить комплексний характер, але складається з окремих порівняно простих прийомів. Їхнє цілісне вивчення й послідовне поєднання дозволяють створювати необхідні за складністю ігрові прийоми.

Другий метод (розчленований) полягає в попередньому поділі прийому на окремі ланки, які вивчають окремо, а надалі поєднують в одне ціле. Цей шлях більш тривалий, але іноді один правильний, якщо розучується дія, що відрізняється високою складністю й не піддається опануванню одразу. У спортивних іграх таким методом опановують окремі складні ігрові прийоми (удар у стрибку через себе у футболі, кидок «гаком» у баскетболі тощо), але частіше – складні, багатоходові тактичні комбінації.

Методи цілісного й розчленованого навчання реалізують за допомогою окремих методичних прийомів. До них відносять такі: зміна умов виконання рухів без зміни їхньої структури (імітація без м'яча, в уповільненому темпі), виконання прийомів на максимальній швидкості пересування, на обмеженому просторі, на тлі стомлення, з «активною» протидією, із застосуванням додаткових орієнтирів, термінової інформації та тренажерів.

При виконанні вправ особливо важливим є виправлення помилок. Воно починається із з'ясування причин їхнього виникнення. Ними можуть бути:

- несвоєчасний перехід до нового ускладнення виучуваного руху й умов його виконання;
- відсутність в учнів, правильного уявлення про розучуваний прийом;
- невміння використовувати раніше вивчені елементи в новому русі;
- відсутність необхідного рівня розвитку фізичних якостей;
- нестача інформації про правильне виконання.

Важливе значення має вміння самостійно визначати свої помилки. Тому кожне виконання прийому потрібно піддавати аналізу. Варто встановити й порівняти правильне виконання з помилковим. Потрібно, щоб гравець не тільки знайшов свою помилку, але й був готовий її виправити і ясно уявляв, як правильно виконується прийом.

Помилки виправляють за допомогою повторного пояснення й показу, демонстрації власного відеозапису або кінозйомки, розчленовування на окремі елементи і їх ізольоване опанування, спрощення завдання й умов його виконання, повернення до виконання підвідних вправ.

Ігровий метод полягає у використанні рухливих і спортивних ігор для ознайомлення, вивчення й удосконалювання окремих прийомів і ігрових дій. Із цією метою застосовують естафети, ігрові вправи, навчальні ігри, що дозволяють швидко закріплювати й удосконалювати досліджувані дії. Однак використовувати цей метод краще після того, як будуть опановані окремі прийоми. Ігровий метод потрібно поєднати з методом вправ, в іншому разі з'являється небезпека звуження кола розучуваних прийомів тільки до найнеобхідніших й міцно опанованих.

Змагальний метод близький до ігрового й відрізняється від нього лише тим, що тут як провідний засіб використовують різні змагання. Він дозволяє значно збільшити навантаження, підвищити труднощі виконання й у результаті активно вдосконалювати рухові навички і якості. Без такої практики неможливо виховати бійцівські якості й набути вміння змагатися.

Отже, використання змагального методу є обов'язковим. Але робити це потрібно вміло й обачно. Надмірне захоплення змаганнями може викликати психологічні перевантаження, призвести до появи недбалості у виконанні технічних прийомів через труднощі контролю в умовах змагань. Це особливо небезпечно для новачків.

Спеціальні методи. Структура навчання технічним прийомам, тактичним діям і розвитку фізичних якостей у спортивних іграх – цілісний процес, що складається з чотирьох етапів, розташованих у певній послідовності і має специфічні завдання, засоби та методи, що відображають педагогічні та психофізіологічні закономірності формування навичок.

Навчання треба розглядати як систему, в якості складових якої виступають:

- 1) знання, техніко-тактичні дії та якості;
- 2) викладач і викладання;
- 3) учень і навчання;

4) рухові навички й суперуміння як результат спільної діяльності суб'єктів навчання.

У процесі навчання відбувається розвиток прийому гри від незнання та невміння до досвіду та супервміння. У цьому процесі розгортаються в часі:

- 1) фіксація у свідомості викладача позиції «чому вчити» і «як вчити»;
- 2) фіксація у свідомості учня позиції «чому вчитися» і «як вчитися»;
- 3) спільна діяльність з опанування знань, умінь, навичок;
- 4) фіксація результату: рівень опанування техніко-тактичних дій, комплексу спеціальних знань.

У цій системі викладач і учень є суб'єктами навчання. Від активної участі обох, прояву професіоналізму у викладанні та навчанні залежить ефективність навчання.

При побудові процесу навчання враховується структура змагальної діяльності в спортивних іграх, у ній виділяються такі компоненти:

- цілісне змагальне протистояння у грі;
- командні, групові, індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті;
- прийоми техніки гри в нападі та захисті;
- спеціальні фізичні й психічні якості, координаційні здібності;
- рухові якості й навички, функціональні можливості, морфологічні ознаки.

Становлення навичок гри відбувається у зворотному порядку по відношенню до рівнів структури:

- створення якісної, координаційної, функціональної основи;
- розвиток спеціальних якостей і здібностей;
- опанування прийомів (засобів) ведення гри (техніки);
- опанування раціональних форм боротьби під час гри (тактики);
- комплексна реалізація прийомів під час гри та змагань – спортивний результат.

Зі структурою змагальної діяльності та ступенями становлення навичок гри пов'язана класифікація засобів навчання технічним прийомом і тактичним діям, що застосовуються в тренуванні, вони згруповані за їхніми освітніми значеннями.

Основним моментом у побудові класифікації прийнято вважати змагальну ігрову діяльність та ті специфічні дії, за допомогою яких спортсмени ведуть боротьбу із суперником у грі. Дотримуючись цього принципу, усі вправи поділяються на змагальні та тренувальні.

До змагальних вправ відносять двосторонні навчальні ігри, вправи з тактики та техніки як у нападі, так і в захисті.

До тренувальних вправ належать:

- спеціальні: підвідні (полегшують засвоєння техніки), підготовчі (розвивають спеціальні фізичні якості для конкретного прийому);
- загальнорозвивальні – для розвитку рухових (фізичних) якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості), вдосконалення навичок природних видів рухів (розширення рухового досвіду).

Разом із виконанням цих вправ відбувається засвоєння знань, виховання психічних, вольових і особистісних якостей.

Загалом процес навчання складається з певних етапів навчання, а також завдань, засобів, методів на цих етапах.

Перший етап. Етап створення передумов і ознайомлення з технічним прийомом (тактичною дією). Передумовою успішного навчання є руховий досвід студента, рівень розвитку його фізичних якостей, знання про технічний прийом гри (орієнтовна основа дії й основні опорні точки, основні моменти руху).

Завдання: 1. Створити кондиційну базу для навчання. 2. Сформувати уявлення про певний елемент техніки гри. На цьому етапі відбувається підвищення рівня розвитку основних і спеціальних фізичних якостей, розширення рухового досвіду, створення орієнтовної основи дії та ознайомлення з основними опорними точками. Формується уявлення, модель прийому гри.

Засоби: 1. Загальнорозвивальні та підготовчі вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і розширення рухового досвіду, підготовчі вправи. За допомогою аудіовізуальних засобів формується уявлення про певний елемент техніки гри.

Методи: 1. Методи розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. 2. Методи наочного сприйняття. 3. Словесні методи. 4. Методи аудіовізуального впливу.

Другий етап. Етап вивчення технічного прийому (тактичної дії). Це процес практичного засвоєння, відтворення елемента техніки гри зі створеного образу, моделі.

Завдання: 1. Уточнити уявлення про певний технічний елемент гри. 2. Сформувати рухове вміння. Головне завдання – відтворення технічного елемента в цілому.

Засоби: 1. Підвідні вправи. 2. Вправи з техніки (тактики). 3. Засоби наочності. 4. Засоби першого етапу.

Підвідні вправи сприяють більш швидкому опануванню техніки (її структури), вправи з техніки спрямовані на цілісне виконання прийому (об'єднання складових частин, засвоєних за допомогою підвідних вправ).

Методи: 1. Метод розчленованого навчання. 2. Метод цілісного навчання. 3. Методи розвитку фізичних якостей. 4. Методи першого етапу.

На другому етапі важливо своєчасно розучені «частини» техніки об'єднувати (в міру опанування), доводячи до цілісного виконання елемента техніки гри. Одночасно розвиваються фізичні якості та опрацьовується спосіб технічного елемента (тактичної дії).

Третій етап. Етап удосконалювання технічного прийому (тактичного прийому), виконання технічного елемента в складних умовах.

Завдання: 1. Деталізувати уявлення. 2. Сформувати рухові навички прийому гри. Більш глибоко й детально опрацьовується уявлення про засвоєний прийом гри, який виконується впевнено й ефективно в складних умовах.

Засоби: 1. Вправи з техніки й тактики. 2. Підготовчі вправи. 3. Засоби першого й другого етапів. На третьому етапі технічний прийом (тактична дія) виконується в цілісному вигляді, у варіативних і складних умовах. На цьому етапі важливо домогтися формування міцного досвіду, ефективного під час швидкої зміни ігрових умов.

Методи: 1. Метод цілісного виконання прийому гри у варіативних умовах. 2. Інтеграція навичок і якостей у складних умовах. 3. Методи першого й другого етапів. Дуже важливе завдання – сформувати «гнучку» навичку, щоб прийом гри був ефективним у складних умовах, що швидко змінюються, і особливо при обмеженому часі й високій інтенсивності (фізичних і психічних навантажень).

Четвертий етап. Етап інтеграції навичок технічних прийомів і тактичних дій в ігрову та змагальну діяльність. Характерна риса цього етапу – удосконалювання техніко-тактичних дій у структурі складної ігрової та змагальної діяльності, в системі поєднання комплексу освоєних прийомів гри.

Завдання: 1. Сформувати комплексне уявлення про техніко-тактичні навички. 2. Сформувати суперуміння – комплекс навичок при високому рівні розвитку якостей. Відмінна особливість цього етапу в тому, що тут відбувається подальше вдосконалювання навичок прийомів гри і, найголовніше, поєднання декількох техніко-тактичних дій у різних умовах складної змагальної діяльності.

Засоби: 1. Техніко-тактичні вправи. 2. Вправи, які поєднують удосконалювання техніки гри та розвиток фізичних якостей. 3. Вправи на змінення дій. 4. Засоби попередніх етапів. Характерна особливість четвертого етапу – виконання техніко-тактичних дій у складних умовах, під час високого фізичного та психічного напруження, а також уміння оперувати декількома прийомами на рівні міцних рухових навичок у цілісній змагальній діяльності.

Методи: 1. Метод суміщених (пов'язаних) впливів. 2. Змагальний метод. 3. Ігровий метод. 4. Виконання завдань під час гри високої інтенсивності. 5. Методи попередніх етапів. Характерна риса четвертого етапу – інтегральне поєднання техніки з фізичними якостями, техніки з тактикою.

Таким чином, у процесі навчання й удосконалювання відбувається опанування технічних прийомів і тактичних дій від початкових умінь і до високої майстерності в процесі змагань зі спортивних ігор. Загальна картина виглядає так. Формуванню навичок передують фізична підготовка (загальна й спеціальна). За допомогою підвідних вправ відбувається опанування структурних елементів прийомів гри. На цій основі за допомогою вправ із техніки триває опанування основи структури прийому гри.

2. Навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футбол.

Удари по м'ячу

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

- а) зменшення цілей;
- б) підвищення нормативних вимог;

- в) збільшення швидкості рухів;
- г) різні перешкоди.

Основні помилки

Опорна нога в момент удару далеко від м'яча, і нога, що б'є, ледь дотягується до м'яча. Носок опорної ноги розвернутий назовні або усередину. Носок ноги, що б'є, не влучив у середину м'яча. Сковзнув по м'ячу – і м'яч зрізався убік. Носок ноги, що б'є, у момент удару не повинен бути повернутий усередину (до опорної ноги). Носок чіпляє землю. Опорна нога заважає тій, що б'є. Опорна нога занадто далеко від м'яча. Носок опорної ноги назовні – утруднений рух ноги, що б'є. Тулуб у момент удару випрямлений. Невірне підведення стопи ноги, що б'є.

Зупинка м'яча

Головна вимога до зупинення м'яча – виконувати прийоми з найменшою витратою часу приведенням м'яча в найбільш вигідну для кожної конкретної ситуації позицію.

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

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

Чим економніше відбуватимуться ці рухи, тим швидше буде зупинений м'яч. Тому основним завданням тренування буде безперервне уточнення поступальних рухів, накривання м'яча, чергування напруги й розслаблення. При цьому чим менше зайвих рухів робить футболіст, тим швидше він зупиняє м'яч. Футболістові дуже часто доводиться поєднувати зупинку м'яча з одночасною підготовкою його для виконання іншого прийому (удару, ведення). Футболістові також доводиться зупиняти м'яч, що котиться по землі, летить по повітрю, падає зверху або відскакує від землі з різною швидкістю й у різноманітних умовах. Тренування зупинки м'яча зазвичай відбувається одночасно з тренуванням удару. При тренуванні в зупиненні м'яча футболісти користуються вертикальним щитом, посилаючи м'яч у щит під різними кутами: вони домагаються того, щоб він, відбиваючись від щита, повертався, описуючи різні траєкторії.

Крім того, футболіст, тренуючись самотійно, підкидає м'яч вгору (рукою або ногою) і зупиняє м'яч, який падає вниз. Однак найчастіше футболіст удосконалює зупинення м'яча за допомогою партнерів або тренерів.

Ведення м'яча

Ведення м'яча ногою – це основний прийом ведення, що являє собою поєднання бігу (рідше ходьби) і ударів по м'ячу ногою різними способами.

Виходячи з тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконуються з різною силою. Якщо потрібно швидко подолати значну відстань, то м'яч відпускають від себе на 10–12 м. При протидії суперника виникає можливість втрати м'яча, тому варто постійно контролювати м'яч і не відпускати його далі 1–2 м. Не можна не відзначити при цьому, що часті

удари знижують швидкість руху. Розрізняють кілька основних видів ведення, які найчастіше використовуються в грі. Відмінність між ними полягає тільки в способі нанесення ударів: ведення серединою підйому, зовнішньою частиною підйому, внутрішнім боком стопи, носком.

Перед тренуванням у веденні м'яча ставиться завдання злитості руху футболіста й м'яча. Це досягається тренуванням у веденні м'яча різними прийомами, з різною швидкістю, без перешкод і з ними. При цьому м'яч ведуть по різних напрямках: по прямій, по віражах, змійкою й т. д. На шляху футболіста ставляться різні перешкоди у вигляді стійок, підвішених мішків, бар'єрів та ін.

Ведення м'яча здійснюється наближено до умов змагання, для чого у великому обсязі даються можливі ігри й ігрові вправи. Футболіст повинен прагнути розвивати техніку ведення м'яча з максимальною швидкістю. Швидкість ведення м'яча залежить як від володіння м'ячем, так і від швидкості бігу футболіста. Ці дві умови є обов'язковими.

Обманні рухи (фінти)

Від футболіста вимагається виконувати фінти настільки правдоподібно, щоб їм повірили суперники. Для цього необхідно досконало володіти рухами свого тіла й умінням приховувати свої справжні наміри.

Для тренування фінтів застосовуються спеціальні вправи. Однак тренування фінтів найчастіше протікають у процесі ігор і ігрових вправ, тобто в природних умовах. Через ці особливості характер виконання фінтів строго індивідуальний.

Зазвичай тренування фінтів поєднується з тренуванням ведення м'яча й обведенням. Велике значення для тренування фінтів мають рухливі ігри («квач», «гилка», «боротьба за м'яч» та ін.), а також спортивні ігри (баскетбол, хокей, ручний м'яч та ін.).

Основні помилки. Зроблено помилковий замах на удар на великій відстані від суперника, що стоїть навпроти. Суперник, хоч і зреагував на фінт (ухилився вбік), але встиг перепинити шлях. Така сама помилка буває, коли суперник за спиною. Дуже повільний обманний рух, тому дії здалися суперникові неправдоподібними і суперник на них не зреагував.

Відбирання м'яча

Відбирання м'яча здійснюється головним чином у момент приймання м'яча суперником або під час ведення. Ефективність використання відбирання обумовлюється ситуаційними здібностями футболіста, тобто здібностями точно оцінити відстань до суперника й м'яча, швидкість їхнього переміщення, розташування гравців і т. д. Зближаючись із суперниками, зберігаючи дистанцію, необхідно атакувати суперника, коли він трохи відпускає м'яч від себе. У цей момент гравець, який атакує, робить ривок до м'яча й ударом ногою, зупиненням або поштовхом плеча виконує відбирання.

Існують два різновиди відбирання м'яча: повне й неповне відбирання. При повному відбиранні м'ячем оволодіває гравець, що відбирає, або його партнер. При неповному відбиранні м'яч відбивається на певну відстань або вибивається за бічну лінію. Незважаючи на те, що м'ячем оволодіває

суперник, створюється перешкода його атакуючим діям й виграється час для раціонального перебудовування оборони. Супротивник змушений змінювати темп і фронт атаки.

У складних ситуаціях для відбирання м'яча використовують спеціальні способи: у випаді, у підкаті.

У практиці тренування футболістів відбиранню м'яча приділяють украй мало уваги. Уміння відбирати м'яч повинно оцінюватися високо. Футболісти відбирання м'яча тренують переважно в процесі ігор і ігрових вправ. Спеціальні вправи в тренуванні відбирання м'яча зустрічаються дуже рідко. Однак вони є й ними варто користуватися.

Для відбирання м'яча надзвичайно важливо чітко визначити момент відбирання, засоби його виконання, дозволені правилами гри, вчасно й чітко пустити вибраний засіб у хід і безпомилково його виконати. Футболісти тренують відбирання м'яча за допомогою поштовху тілом, вибивання ногою, постановлення на шляху руху м'яча своєї ноги.

Технічна підготовка воротаря

Крім перерахованих раніше прийомів володіння м'ячем, якими користуються захисники, півзахисники й нападники, воротар застосовує тільки свої, тільки йому дозволені прийоми. Це ловіння м'яча руками, удари по м'ячу руками, ногами, кидки м'яча руками, ведення м'яча руками, відбивання м'яча.

Удари по м'ячу. Воротар повинен володіти ударом по м'ячу ногами й руками в такій мірі, щоб уміти послати м'яч точно своєму партнерові або відбити його в потрібному напрямку. Сюди належить удар ногами по нерухомому м'ячу від воріт, вільний і штрафний. Крім цього, воротар робить удар ногою по м'ячу, підбраному руками. При цьому забезпечується необхідні точність, швидкість, дальність і траєкторія польоту м'яча. Удари воротар тренує в парі з партнером.

Воротар повинен уміти точно відбивати м'яч, що летить у ворота, ударом рук (кулаками). Найчастіше в цьому вони тренуються, захищаючи ворота під час тренувальних ударів, а також в іграх і ігрових вправах, моментах ігрових вправ. Удар кулаком по м'ячу воротар тренує за допомогою партнера, що посилає м'яч йому з різними швидкістю, траєкторією й на різні дистанції.

Удари кулаком воротар також тренує на підвішеному м'ячі.

Кидки м'яча рукою. Воротар більше користується наданим йому правом кидати м'яч рукою після того, як він його піймає.

М'яч повинен бути посланий з необхідними точністю, швидкістю й траєкторією партнерові в ноги або на вільне місце. У кидках м'яча воротар тренується з партнером, але найчастіше в іграх і ігрових вправах. Особливо корисною для воротаря є участь у ручних іграх (ручний м'яч, баскетбол).

Зупинка й ловіння м'яча. Воротареві майже не доводиться зупиняти м'яч. Він переважно ловить його руками. Однак бувають випадки, коли воротар змушений застосовувати зупинення м'яча. Для цього буває досить тих навичок, які воротар зазвичай набуває, беручи участь у групових тренуваннях не в ролі воротаря (іграх й ігрових вправах, естафетах і т. д.).

Головне для воротаря – вміти ловити м'яч руками. Удосконалювання в ловінні м'яча руками здійснюється як за допомогою спеціальних вправ, так і при захисті воріт під час тренування партнерів, ударів по воротах, в іграх і ігрових вправах.

Самостійно воротар тренується, підкидаючи собі м'яч руками або ногами, ударяючи його в стінку або об землю. Воротар ловить м'яч, що посилається йому тренером або партнером з різних дистанцій, з різними швидкістю, траєкторією, перебуваючи в різних вихідних позиціях. Участь воротаря в ручних іграх також є гарною вправою.

Відбирання м'яча. Воротареві дуже часто доводиться вступати в єдиноборство. Щоб у цих випадках вийти переможцем, воротареві необхідно володіти прийомами відбирання м'яча. Спеціальні вправи з відбирання м'яча воротар виконує за допомогою партнерів. Часто це буває на тренуваннях футболістів при взятті воріт, а також у іграх і ігрових вправах.

Тактичні прийоми гри в нападі та захисті

Основним методом тренування в тактиці є багаторазове повторення знайомих і розучуваних вправ, розрахованих на вдосконалювання й розширення техніко-тактичних умінь футболіста.

У результаті такого тренування у футболістів створюються відповідні рухові динамічні стереотипи, що і є фізичною сутністю тренування в тактиці.

Для вдосконалювання техніко-тактичних умінь футболісти тренуються:

- у діагональних, поперечних, поздовжніх, дугоподібних передаваннях м'яча;
- у довгих, середніх, коротких передаваннях м'яча;
- у передаваннях м'яча по землі, по повітрю;
- у передаваннях м'яча «на партнера», «у зону»;
- у веденні м'яча й обведенні;
- у відкриванні «на швидкість», за допомогою фінтів;
- у переміщеннях з м'ячем і без м'яча;
- у накриванні футболістів команди супротивника й зони;
- у виходах на перехоплення м'яча;
- у страхуванні й взаємострахуванні;
- у комбінаціях передавання м'яча з веденням і обведенням, відкриванням і закриванням, переміщеннями в парах, трійках і інших позиціях (початкові, штрафні, вільні, кутові удари, викидання м'яча, удар від воріт).

Удосконалювання тактичних прийомів гри протікає залежно від місця, яке займає футболіст у грі (воротар, захисник, нападник), різних систем гри (1-3-2-5, 1-3-3-4, 1-4-2-4 і ін.), методів ведення гри (атаки широким фронтом, через центр, зонний захист і ін.).

Удосконалювання в тактиці здійснюється за допомогою ігор, ігрових і спеціальних вправ. У практиці широко використовуються спортивні ігри (хокей, ручний м'яч, баскетбол), ігрові вправи (3×1, 3×2, 3×3, 4×3, 5×5) і інші спеціальні вправи у передачах, веденні, обведенні, перехопленнях м'яча, у

виборі позиції, у відкриванні й закриванні, у страхуванні й взаємострахуванні, у комбінаціях.

Вправи для вдосконалювання в тактиці найбільшою мірою даються одночасно й для вдосконалювання техніки гри, наприклад, при вдосконалюванні в передаваннях м'яча, одночасно футболісти тренуються в ударах, зупинках м'яча, у переміщеннях, «відкриванні» і «закриванні» і т. д. Такі вправи можна розглядати як чисто тактичні. Щоб додати тій або іншій вправі тактичний характер у передаваннях м'яча, звертається головна увага не на техніку виконання футболістом ударів і зупинок, а на напрямок і своєчасність передавань.

3. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі.

Контроль в спорті – це перш за все контроль за фізичним станом людини, його техніко-тактичною майстерністю і навантаженнями під час тренувальних занять.

Відомо, що фізичний стан людини характеризується рівнем статури, станом здоров'я і ступенем розвитку рухових функцій. Тому контроль за фізичним станом передусім це контроль зазначених трьох показників.

Оцінити рівень статури можна за допомогою різних антропометричних приладів. Детальна методика таких вимірювань повно описана в керівництві з лікарського контролю. Відзначимо тут лише те, що показники статури особливо інформативні у юних (до 16-17 років) і слабо підготовлених футболістів. На зазначених групах спортсменів можна простежити, як змінюється рівень статури під впливом різного за величиною і характером фізичного навантаження. У дорослих кваліфікованих спортсменів показники рівня статури можуть вказувати на ступінь розвитку рухових якостей людини. Так, наприклад, абсолютні показники сили і силової витривалості виявляються більшими у футболістів з великою вагою і зросту. У той же час такі спортсмени мають менші можливості в роботі, яка виконується в ярко виражених аеробних умовах.

Тести, які оцінюють рівень статури, використовуються тільки при періодичному (поетапному) контролі. Застосовувати їх в якості тестів поточного або оперативного контролю недоцільно, тому що більшість з них практично не змінюється під впливом одного або серії тренувальних занять.

На сьогоднішній день для перевірки фізичного розвитку футболістів використовуються такі показники: довжина тіла, вага тіла, довжина ніг, розмір стопи, жирова маса, м'язова маса, співвідношення між жировою і м'язовою масою.

Вимірювання зазначених показників нескладне, і при достатній підготовленості дослідника може бути проведено протягом 5-7 хв.

Інформація про розміри тіла футболіста, і особливо про співвідношення його жирового і м'язового компонентів, може досить точно вказати на переважне переважання енерговиробництва під час роботи, на динаміку адаптації до тренувальних навантажень.

Стан здоров'я може оцінити тільки лікар. Його інформація є надзвичайно важливою, і тренер повинен завжди враховувати медичні рекомендації.

Ступінь розвитку рухових функцій зовні проявляється в рівні розвитку рухових якостей, які можуть бути виміряні за результатами виконання змагальної вправи. Проте враховуючи, що на цей результат впливають і інші види підготовки спортсмена (технічна, вольова і т.д.), а також те, що результат у футболі точно виміряти взагалі неможливо, слід визнати такий спосіб оцінки дуже приблизним. Оцінка може проводитися і за результатами виконання будь-якого елементу змагальної вправи. Так, для вимірювання рівня силових якостей футболіста можна виміряти силу (або градієнт сили) в момент відштовхування. Нарешті, третій спосіб оцінки рівня фізичної підготовленості пов'язаний з використанням контрольних вправ – тестів. Головна вимога при цьому полягає в тому, щоб тести були технічно дуже простими. Тільки тоді результат в контрольних вправах буде обумовлений рівнем розвитку рухових якостей.

Рівень розвитку рухових якостей футболіста доцільно вимірювати за допомогою наступних тестів:

1. Біг на 15 м зі старту – для оцінки здатності швидко виконувати старт («стартова» швидкість).

2. Біг на 15 м з ходу – для оцінки рівня розвитку максимальних швидкісних можливостей («дистанційна» швидкість).

Відомо, що співвідношення між стартовою і дистанційною швидкістю може бути дуже різним, але в цілому залежності між ними немає. Це означає, що футболіст, який має кращі показники в бігу на 15 м зі старту, може виявитися останнім в бігу на 15 м з ходу. Іншими словами, одна сторона швидкісних здібностей у футболіста розвинена на високому рівні (здатність до швидкого старту), а інша – на низькому. Тому під час тренувальних занять, контролюючи швидкісні можливості підопічних, тренер зможе чітко визначити, в якому напрямку треба продовжувати роботу з удосконалення такого важливого компонента підготовленості футболіста, як швидкість бігу.

3. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами, – для оцінки стрибучості.

4. Степ-тест – для оцінки витривалості.

Для оцінки зазначеної рухової якості застосовуються такі тести, як визначення максимального споживання кисню (МПК) і максимальної анаеробної потужності (МАП).

Оцінювати спритність футболістів за допомогою спеціальних тестів досить важко. Перш за все тому, що важко підібрати тест, який реально повинен відтворювати дійсні ігрові ситуації.

Під час оцінки спритності, можна використовувати тести, в яких футболісти повинні за завданням відтворити певні величини силових, просторових і часових характеристик руху (наприклад, стрибнути вгору на висоту, рівну 26- 50% від максимальної, направити м'яч на 10, 15, 20 м і т. д.).

Технічну майстерність спортсмена можна оцінити кількома шляхами. Найбільш простий з них – це візуальна оцінка техніки рухів (на око). У деяких видах спорту такий спосіб залишається до цих пір єдиним. Так вимірюють технічна майстерність у футболі, гімнастиці, акробатиці, фігурному катанні та деяких інших видах спорту. Однак про технічну майстерність футболіста найкраще свідчать такі показники (по В.М. Зациорському):

1. Обсяг техніки, або кількість дій (прийомів), які може виконати спортсмен.
2. Універсальність дії, тобто те наскільки використовувані гравцем рухи (прийоми) різноманітні.
3. Ефективність техніки рухів.

Показники обсягу техніки важливі з двох причин. По-перше, вони тісно пов'язані з рівнем розвитку рухових якостей. Це означає, що чим більшою кількістю рухів володіє спортсмен, тим він сильніше, швидше і витриваліше. По-друге, великий обсяг техніки дає спортсмену певні переваги перед суперником.

За пропозицією Ю. А. Морозова у футболі обсяг техніки оцінюють за такими показниками: короткі і середні передачі назад і поперек поля, короткі передачі вперед, довгі передачі, відбір, перехват, гра головою, удари по воротах, штрафні та кутові удари. Усі зазначені прийоми виконуються футболістами під час гри, і кількість їх коливається від 600 до 1000. Припускають, що якщо команда за гру виконала 800-900 прийомів, то активність її була на високому рівні. Зауважимо, що в кожному конкретному випадку потрібно ретельно аналізувати складові цієї суми. Може виявитися так, що приріст показників був досягнутий за рахунок не ефективного і тривалого розіграшу. Тому у всіх випадках стенографічний аналіз гри повинен доповнюватися якісним аналізом тренера.

Аналогічна ситуація складається в такому показнику технічної майстерності, як різнобічність техніки. Цей показник характеризує різноманітність рухових навичок. Припустимо, що у спортсмена великий обсяг техніки, але майже всі вправи, якими він володіє, одноманітні. Наприклад, використовуються тільки прийоми захисту або тільки прийоми нападу. В цьому випадку виграти поєдинок з суперником з різнобічною технікою дуже важко. Спортсмен, про якого можна сказати, що він різнобічно технічно підготовлений, володіє, як правило, не просто високим рівнем рухових якостей, але гармонійним їх розвитком. Крім того, під час змагань такий спортсмен практично завжди «нав'язує» свою тактику супернику, контролюючи його дії різноманітними відповідями.

Один із способів *оцінки ефективності* – це порівняння спортивного результату з потенційними можливостями спортсмена. В даному випадку вони визначаються рівнем розвитку рухових якостей. Зазвичай порівнюються результати в двох вправах: в технічно складній і технічно простій, які вимагають прояву однакових рухових якостей. Наприклад, оцінюється

різниця між результатами в бігу на 20 м і при виконанні того ж бігу, але з веденням м'яча.

Найбільш поширений спосіб оцінки ефективності техніки у футболі – обчислення коефіцієнта ефективності (КЕ), який розраховується як відношення правильно (безпомилково) виконаних прийомів по відношенню до всіх виконаних прийомів. При цьому в залежності від цілей розрахунку КЕ він може бути узагальненим та індивідуальним. Узагальнений КЕ розраховується відразу для всіх прийомів, які виконував футболіст під час гри. Наприклад, Ф. Бекенбауер в матчі чемпіонату світу 1974 р. виконав за гру 117 прийомів і тільки в 7 припустився помилки. Його узагальнений КЕ = 0,93. У цій же грі спортсмен зробив 33 ведення і жодного разу не помилився; 6 перехоплень, з яких два – з помилкою. Індивідуальний КЕ: для ведення = 1,0, для перехоплень = 0,66.

Коефіцієнти ефективності для гравців різних амплуа відрізняються. У захисників високим КЕ вважається 0,85, у півзахисників – 0,75-0,80, у нападників – 0,65-0,70.

Після визначена оцінки фізичного стану спортсмена і його техніко-тактичної майстерності, можна планувати тренувальне заняття.

Питання для самостійного опрацювання.

1. Форми, методи та засоби формування техніки гри у футбол.
2. Вправи для навчання та вдосконалення техніки гри у футбол.
3. Вправи для навчання та вдосконалення тактики гри у футбол.
4. Тестовий контроль стану фізичної підготовленості футболістів різних вікових груп.

Лекція № 4. Тема: Офіційні правила гри у футбол. Організація та проведення змагань з футболу.

ПЛАН

1. Модифікації до правил гри.
2. Правила гри.
3. Права та обов'язки арбітра.
4. Характеристика видів і систем змагань у футболі.
5. Система розіграшів у футболі.
6. Положення про змагання.

1. Модифікації до правил гри.

Універсальність Правил Гри означає, що гра в кожній частині світу і на всіх рівнях є по суті однаковою. Так само, як створення «чесного» і безпечного середовища, в якому проходить гра, Правила також повинні сприяти збільшенню учасників змагань і рівню задоволення. Так історично склалося, що IFAB надає деяку гнучкість Національним футбольним асоціаціям в плані модифікації Правил в питаннях, що стосуються «організації» окремих категорій змагань з футболу. Проте, IFAB твердо переконана в тому, що зараз слід надавати Національним асоціаціям більше можливостей вибору щодо внесення змін до організаційних аспектів внутрішніх змагань з футболу, якщо це, в цілому, піде на користь футболу в своїх країнах.

Гра в цілому і арбітраж повинні бути однаковими на кожному футбольному полі в усьому світі, від фіналу чемпіонату світу з футболу до матчів в невеличкому селищі. Проте, саме потреби внутрішніх змагань з футболу кожної країни мають визначати скільки повинна тривати гра, скільки гравців повинно брати в ній участь і як слід карати певну нечесну поведінку.

Отже, під час 131 щорічного робочого засідання IFAB, що відбулось у Лондоні 3 березня 2017 р., було одноголосно вирішено, що Національні асоціації (і конфедерації та ФІФА) тепер повинні мати можливість вибору, у випадку, якщо вони хочуть скористатись ним, змінити всі або і деякі з наступних організаційних положень Правил гри з футболу, за як вони відповідають:

Для змагань серед юнаків, ветеранів, осіб з обмеженими можливостями та масового футболу:

- розмір поля для гри
- розмір, вага і матеріал м'яча
- ширина між стійками та висота воріт від поперечини до поля
- тривалість двох (однакових за часом) таймів гри (і 2 однакових за часом половин додаткового часу)
- використання зворотних замін
- використання тимчасового відсторонення (лавки для штрафників) для деяких/всіх попереджень (ЖК)

Для будь-якого рівня, за виключенням змагань за участю 1-ї команди клубів вищого дивізіону або національних збірних команд «А»:

- дозволяється використовувати до максимум п'яти заміни для кожної команди, за виключенням юнацьких змагань, в яких така максимальна кількість буде визначатись національною асоціацією, конфедерацією або ФІФА. Крім того, для забезпечення більшої гнучкості НА, спрямованої на користь та розвиток внутрішніх змагань з футболу, під час щорічного загального засідання IFAB були ухвалені наступні зміни, що стосуються «категорій» змагань з футболу:

- жіночий футбол більше не є окремою категорією, і тепер має такий самий статус, як і чоловічий футбол

- віковий ценз для змагань серед юнаків та ветеранів було скасовано - національні ФА, конфедерації та ФІФА мають право приймати рішення щодо вікових обмежень для цих категорій

- кожна національна ФА визначає, які змагання на найнижчих рівнях футболу вважати «масовим» футболом

Дозвіл на застосування інших модифікацій.

Національні ФА мають право схвалювати застосування різних модифікацій для різних змагань - більше не існує вимоги, згідно якої слід було звертатись за універсальним дозволом або дозволом щодо їхнього загального застосування. **Проте, не дозволяється використання будь-яких інших Модифікацій без дозволу на це IFAB.** IFAB просить національні ФА повідомляти їй про застосування цих модифікацій та рівні, на яких вони були запроваджені, через те, що така інформація, і особливо причина (-и) їхнього застосування, можуть допомогти IFAB визначитись із ідеями щодо розвитку/стратегії, з яким IFAB може поділитись задля сприяння розвитку футболу в інших національних ФА.

Також, IFAB, дуже зацікавлена в отриманні пропозицій щодо інших можливих модифікацій Правил гри, які могли б сприяти збільшенню кількості учасників, зробити футбол більш привабливим і сприяти його розвитку в усьому світі.

2. Правила гри.

Правило 1 (Поле для гри). Поле для гри повинно бути повністю природним або, якщо дозволяє регламент змагань, покриття поля повинно бути повністю штучним, за винятком випадків, коли регламент змагань дозволяє застосувати інтегроване поєднання штучних та природних матеріалів (гібридна система). Штучне покриття повинно бути зеленого кольору. Якщо штучне покриття використовується в матчах змагань між збірними командами національних футбольних асоціацій-членів ФІФА або в матчах міжнародних клубних змагань, то таке покриття повинно відповідати вимогам Програми якості ФІФА для футбольних газонів або Стандарту проведення міжнародних матчів, за виключенням випадків, коли IFAB надає особливий дозвіл. *Розмітка поля.* Поле для гри повинно мати форму прямокутника та розмічатися безперервними лініями, що повинні бути безпечними; якщо це безпечно, для розмітки натуральних полів дозволяється

використовувати матеріал штучного поля. Ці лінії є частиною площі, які вони обмежують. Поле для гри має розмічатися тільки лініями, зазначеними Правилom 1.

При використанні штучного покриття, дозволяється наносити інші лінії за умови, що вони будуть іншого кольору, будуть чітко та помітно відрізнятися від ліній, що використовуються в футболі.

Дві довгі лінії, що обмежують поле, називаються боковими лініями. Дві коротші лінії називаються лініями воріт. Поле для гри розділяється на дві половини за допомогою середньої лінії, яка з'єднує середні точки двох бокових ліній. Посередині середньої лінії розташована центральна позначка. Навколо неї проводиться коло радіусом 9,15 м (10 ярдів).

За межами поля для гри, на відстані 9,15 м (10 ярдів) від дуги кутового сектору та під прямим кутом до ліній воріт і бокових ліній можна зробити позначки.

Ширина всіх ліній має бути однаковою, не більше 12 см (5 дюймів). Лінії воріт мають бути такої ж ширини, як стійки та поперечина воріт.

Гравець, який робить ногою заборонені розмітки на полі для гри, повинен бути попереджений за неспортивну поведінку. Якщо арбітр помітить, що це відбувається під час матчу, гравець попереджається, коли м'яч вийде з гри.

Розміри. Бокові лінії повинні бути довшими за лінії воріт.

- Довжина(бокової): мінімум 90 м (100 ярдів) максимум 120 м (130 ярдів)
- Довжина (лінії воріт): мінімум 45 м (50 ярдів) максимум 90 м (100 ярдів)

Розміри для міжнародних матчів

- Довжина(бокової): мінімум 100 м (110 ярдів) максимум 110 м (120 ярдів)
- Довжина (лінії воріт): мінімум 64 м (70 ярдів) максимум 75 м (80 ярдів)

Регламенти змагань можуть визначати довжину лінії воріт та бокової лінії в межах зазначених вище розмірів.

Площа воріт. Під прямим кутом до лінії воріт на відстані 5,5 м (6 ярдів) від внутрішньої сторони кожної стійки воріт проводяться дві лінії. Ці лінії заглиблюються в поле для гри на 5,5 м (6 ярдів) та з'єднуються лінією, що наноситься паралельно до лінії воріт. Площа, що обмежена цими лініями та лінією воріт, є площею воріт.

Штрафна площа. Під прямим кутом до лінії воріт на відстані 16,5 м (18 ярдів) від внутрішньої сторони кожної стійки воріт проводяться дві лінії. Ці лінії заглиблюються в поле для гри на 16,5 м (18 ярдів) та з'єднуються лінією, що наноситься паралельно до лінії воріт. Площа, що обмежена цими лініями та лінією воріт, є штрафною площею. У межах кожної штрафної площі на відстані 11 м (12 ярдів) від середньої точки між стійками воріт відмічається 11-метрова позначка. За межами штрафної площі, від центру кожної 11-метрової позначки проводиться дуга кола радіусом 9,15 м (10 ярдів).

Кутова площа. Кутова площа позначається дугою радіусом 1 м (1 ярд) від кожного кутового флагштока, що наносяться у межах поля для гри.

Ворота. Ворота повинні розташовуватись посередині кожної лінії воріт. Ворота складаються з двох вертикальних стійок, розташованих на однаковій відстані від кутових флагштоків та з'єднаних угорі горизонтальною поперечиною. Стійки та поперечина повинні бути виготовлені з затвердженого матеріалу. Вони повинні мати геометричну форму квадрату, прямокутника, круга або еліпса, вони також повинні бути безпечними для гравців.

Відстань між внутрішніми сторонами стійок дорівнює 7,32 м (8 ярдів), а нижній край поперечини знаходиться на відстані 2,44 м (8 футів) від поверхні поля. Стійки воріт відносно лінії воріт мають бути розташовані відповідно до поданих нижче схем.

Стійки та поперечина мають бути білого кольору та однакової ширини та товщини, що не повинні перевищувати 12 см (5 дюймів). Якщо поперечину було зміщено або зламано, арбітр зупиняє гру, доки поперечина не буде відремонтована або встановлена на своє місце. Гра поновлюється «спірним м'ячем». Якщо поперечину неможливо відремонтувати, арбітр припиняє матч. Поперечину не можна замінити мотузкою або будь-яким гнучким або небезпечним матеріалом.

Сітки можуть бути прив'язані до воріт та поверхні поля за воротами; вони повинні бути належним чином закріплені та не заважати діям воротаря. Безпека Ворота (в тому числі переносні ворота) мають бути надійно закріплені на полі.

Правило 2 (М'яч). Всі м'ячі повинні: • бути сферичної форми • виготовлені з придатного матеріалу • мати довжину кола (окружність) між 70 см (28 дюймів) та 68 см (27 дюймів) • мати вагу між 450 г (16 унцій) та 410 г (14 унцій) перед початком матчу • мати тиск у межах 0,6 – 1,1 атмосфери (600 – 1,100 г/см²) на рівні моря (8,5 фунта/кв дюйм – 15,6 фунта/кв дюйм)

На всіх м'ячах, що використовуються у матчах офіційних змагань, організованих під егідою ФІФА або конфедерацій, повинно бути нанесене одне з наступних маркувань:

- FIFA Quality PRO
- FIFA Quality
- IMS – INTERNATIONAL MATCH STANDARD

Кожне маркування підтверджує проведення офіційного тестування та відповідність конкретним технічним вимогам даної марки на додаток до мінімальних вимог, зазначених Правилем 2, та має бути затверджене IFAB. Установи, що проводять тестування підлягають схваленню з боку ФІФА.

(Правило 11) Поза грою.

Положення "поза грою". Перебування в положенні «поза грою» не вважається порушенням. Гравець перебуває в положенні «поза грою», якщо:

- будь-яка частина його голови, тіла або ступні перебуває на половині поля суперника (за винятком середньої лінії) та

- будь-яка частина його голови, тіла або ступні перебуває ближче до лінії воріт суперника, ніж м'яч та передостанній гравець команди суперника

Руки всіх гравців, в тому числі воротарів, до уваги не беруться.

Гравець не перебуває в положенні «поза грою», якщо знаходиться на одному рівні з:

- передостаннім гравцем команди суперника або
- двома останніми гравцями команди суперника

Порушення та санкції. У випадку порушення положення «поза грою», арбітр призначає вільний удар з того місця, де воно відбулося, включаючи власну половину поля команди гравця. Гравець команди, що захищається, який залишив поле без дозволу арбітра, для визначення «поза грою» вважається таким, що перебуває на лінії воріт або на боковій лінії до наступної зупинки гри або доки команда, що захищається, не вибила м'яч зі своєї штрафної площі до середньої лінії. Гравець, який навмисно залишив поле для гри, повинен бути попереджений в наступний момент, коли м'яч вийде з гри. Гравець команди, що атакує, може вийти або перебувати поза межами поля, щоб не брати активної участі у грі. Якщо гравець повертається на поле з лінії воріт та бере участь у грі до наступної зупинки гри або доки команда, що захищається, не вибила м'яч зі своєї штрафної площі до середньої лінії, для визначення «поза грою», вважається, що цей гравець перебуває на лінії воріт. Гравець, який навмисно залишає поле для гри і повертається без дозволу арбітра, якого не було покарано за порушення положення «поза грою», отримує вигоду і він повинен бути попередженим.

Якщо гравець команди, що атакує, стоїть нерухомо між стійками воріт і в глибині воріт, коли м'яч перетинає лінію воріт, гол має бути зарахованим за виключенням випадку, коли цей гравець порушує положення «поза грою» або Правило 12, - тоді гра поновлюється вільним або штрафним ударом.

(Правило 13) Штрафні та вільні удари.

Типи штрафних/вільних ударів. Штрафний або вільний удар призначається на користь команди суперника гравця, запасного, заміненого або вилученого гравця, або офіційного представника команди, який скоїв порушення.

Сигнал щодо виконання вільного удару. Піднятою над головою рукою арбітр вказує на виконання вільного удару; цей жест продовжує демонструватись, доки удар не буде виконаний і інший гравець не торкнеться до м'яча, м'яч не вийде з гри або буде явно зрозуміло, що не існує можливості безпосередньо забити гол. Вільний удар повинен бути повторений, якщо арбітр не зміг подати про те, що удар є вільним, і м'яч потрапляє безпосередньо у ворота.

4. Характеристика видів і систем змагань у футболі.

Змагання з футболу є невід'ємною частиною навчально-тренувальної роботи. Вони відіграють значну роль, оскільки стимулюють футболістів до вдосконалення фізичної, технічної і тактичної підготовки. Варто звернути увагу і на те, що змагання мають виховне значення, оскільки вони розвивають не лише фізичні якості футболіста, але й морально-вольові:

наполегливість, силу волі в досягненні перемоги, колективізм, уміння підпорядковувати особисті інтереси загальним тощо. Необхідно зазначити, що змагання також дають можливість для обміну досвідом у техніці і тактиці гри.

Специфіка змагань (урочистість, присутність глядачів тощо) спонукає футболістів повніше виявляти свої особистісні якості. Залежно від поставлених завдань змагання можна поділити на основні і допоміжні. Основні види змагань – це календарні змагання, які передбачені єдиним календарним планом спортивних заходів і проводяться відповідно до затвердженого положення.

Залежно від поставлених завдань змагання поділяються на такі види:

1. Чемпіонати, змагання на першість.
2. Кубкові змагання.
3. Товариські змагання.
4. Контрольні змагання.

Крім того, змагання можуть бути районними, обласними, республіканськими, міжнародними та іншими.

Чемпіонати, змагання на першість проводяться для виявлення переможця змагань. Здебільшого чемпіонати відбуваються у два кола (осінь – весна): команда грає один матч на власному полі, а другий – на полі суперника.

В Україні чемпіонати проводить Професійна футбольна ліга та Федерація футболу серед команд вищої, першої, другої ліг та серед колективів фізичної культури (аматорів). Обласні федерації проводять чемпіонати серед команд першої, другої, третьої ліг, а також чемпіонати серед дітей, юнаків, жінок, тобто серед учасників змагань, передбачених регламентом про чемпіонат обласного рівня.

Кубкові змагання проводяться для визначення переможця Кубка. Завданням змагань на Кубок є залучення до них максимальної кількості команд і виявлення серед них переможця. Кількість учасників змагання визначається заздалегідь і може бути необмеженою, як у випадку розіграшу Кубка України.

За цією системою команда вибуває з розіграшу після першої або другої поразки, залежно від умов, передбачених регламентом змагань на Кубок.

Товариські змагання – це неофіційні зустрічі, які проводяться без затвердженого положення за взаємною домовленістю з іншими командами. Товариські змагання організовують і проводять окремі клуби, збірні команди міст, областей, національні збірні команди країн. Спортивний контакт з обраним суперником має здебільшого пропагандистський характер, він також сприяє відновленню організму спортсменів після важкого сезону.

Контрольні змагання відбуваються переважно у підготовчому періоді, а також на початку змагального. Ці змагання ще називають спаринговими матчами. Вони проводяться для з'ясування стану підготовленості гравців на тому чи іншому етапі тренування або підготовки,

виявлення оптимального складу команди, зіграності окремих ланок та ліній команди тощо.

5. Система розіграшів у футболі.

Вибираючи систему розіграшу, потрібно враховувати завдання, які поставлені перед змаганнями, можливі терміни їх проведення, рівень спортивної підготовленості команд, умови проведення, наявність необхідних спортивних баз, а також матеріальні витрати на організацію і проведення розіграшів.

У футболі існують три основні системи розіграшів:

- колова;
- з вибуванням;
- змішана.

Колова система проведення змагань

За цією системою всі команди, що беруть участь у змаганнях, зустрічаються одна з одною двічі: на власному полі і на полі суперника.

Ця система розіграшу дає можливість найоб'єктивніше визначити справжнє співвідношення сил команд на даних змаганнях, а також визначити місця всіх команд. Переможцем змагань оголошується команда, яка за час змагань набрала найбільшу кількість очок.

Основні недоліки цієї системи розіграшу такі: охоплення порівняно невеликої кількості учасників; розіграш проводиться тривалий час, що призводить до збільшення матеріальних витрат.

Календар (порядок зустрічей) ігор за коловою системою складається так. На підставі жеребкування, яке проводить головний арбітр, кожна команда одержує номер. Відповідно до нього складаються пари учасників на кожен день змагань.

Щоб скласти розклад змагань, потрібно визначити кількість календарних днів та загальну кількість зустрічей.

Кількість зустрічей, які потрібно буде провести, визначається за формулою:

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

де X – кількість зустрічей; A – загальна кількість команд, що беруть участь у змаганнях.

Наприклад, якщо у змаганнях беруть участь 10 команд, то кількість зустрічей в одному колі дорівнюватиме:

$$X = \frac{10(10-1)}{2} = \frac{10 \times 9}{2} = \frac{90}{2} = 45$$

Кількість календарних днів за непарного складу учасників дорівнює кількості учасників, а за парного – на одиницю менше.

Під час складання календаря застосовують два способи: зі зміною полів і без їх зміни.

Календар розіграшу із чергуванням полів складається так. Пишуть непарне число учасників і накреслюють стільки ж вертикальних ліній, навколо яких по порядку вказують номери. Тоді справа і зліва від вертикалі

розташовують номери учасників одного дня змагань. Ось який вигляд має календар ігор на п'ять команд, складений за цією схемою:

	4		5			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
4	3	5	4	1	5	1-0	0-4	2-0	0-5	3-0
5	2	1	3	2	4	5-2	2-1	1-3	3-2	2-4
1	2		3			4-3	3-5	5-4	4-1	1-5

Якщо кількість команд буде парною (у наведеному прикладі – 6), тоді замість команди, яка не грає в цей день – “0”, підставляють чергове число 6. Цей спосіб дає змогу розподіляти пари з чергуванням: господар поля – гість (оскільки перші числа зліва від вертикалі відповідають командам, на полі яких і проводитимуться змагання).

Таблицю розіграшу з чергуванням полів можна скласти ще так: у рядок записують пари, що зустрічаються у змаганнях першого, другого дня і т.д. Для прикладу наведемо календар для шести команд.

Першого дня грають команди: 1-6, 2-5, 3-4, тобто половина чисел (1, 2, 3) в ряду пар займає перші місця, а всі інші числа (6, 5, 4) записують справа від кожного числа в порядку їх зменшення.

Команди, що грають другого дня та в наступні дні, визначають за такими правилами:

- найбільший номер (у нашому випадку 6) включають до першої пари і ставлять у парний день змагань першим, а в наступний – другим;
- у парі з найбільшим номером ставлять останній номер із попереднього ряду;
- щоб скласти наступну пару, беруть вільне число останнього ряду, з'єднують із числом, що стоїть поряд із числом наступної пари, і ставлять праворуч від нього;
- третю пару складають аналогічно.

Тоді календар для шести команд матиме такий вигляд (табл. 1).

Таблиця 1

Порядок зустрічей (календар) для шести команд

Дні	Команди		
1	1-6	2-5	3-4
2	6-4	5-3	1-2
3	2-6	3-1	4-5
4	6-5	1-4	2-3
5	3-6	4-2	5-1

Календар без чергування полів використовують, коли змагання проводяться в одному місці і на одному футбольному полі.

Щоб скласти календар змагань цим способом, потрібно визначити кількість ігрових календарних днів, відповідно до яких і визначаються пари.

Принцип складання пар: другого дня і в наступні перший номер залишається на місці, а всі інші пересуваються на одне місце проти руху стрілки годинника.

Якщо кількість команд буде непарною (наприклад п'ять), то замість наступного парного номера потрібно ставити "0" (табл. 2).

Таблиця 2

Порядок зустрічей (календар) для п'яти команд

Дні	Команди		
1	1-6	2-5	3-4
2	1-5	6-4	2-3
3	1-4	5-3	6-2
4	1-3	4-2	5-6
5	1-2	3-6	4-5

Часто змагання, особливо у великих населених центрах проводяться з клубним заліком, де беруть участь доросла, юнацька, молодша юнацька та дитяча команди. У такому випадку впроваджується диференційована оцінка результатів ігор. За перемогу доросла команда отримує 10 очок, юнацька – 6, молодша юнацька – 4, дитяча – 2 очки.

Така система оцінювання результатів змагань стимулює роботу з юнацькими та дитячими командами.

Облік та оформлення результатів змагань за коловою системою здійснюють за допомогою спеціальної таблиці, де за перемогу нараховують 3 очки, нічию – 1, поразку – 0 очок (табл. 3)

Таблиця 3

Оформлення результатів змагань за коловою системою

№ з/п	Команди	1	2	3	4	5	Співвідношення м'ячів	Очки	Місце
1	А	X	$\frac{2:1}{3}$	$\frac{1:1}{1}$	$\frac{2:0}{3}$	$\frac{3:2}{3}$	8:4	10	I
2	Б	$\frac{1:2}{0}$	X	$\frac{2:2}{1}$	$\frac{2:1}{3}$	$\frac{3:0}{3}$	8:5	7	III
3	В	$\frac{1:1}{1}$	$\frac{2:2}{1}$	X	$\frac{2:0}{3}$	$\frac{1:0}{3}$	6:3	8	II
4	Г	$\frac{0:2}{0}$	$\frac{1:2}{0}$	$\frac{0:2}{0}$	X	$\frac{1:0}{3}$	2:6	3	IV
5	Д	$\frac{2:3}{0}$	$\frac{0:3}{0}$	$\frac{0:1}{0}$	$\frac{0:1}{0}$	X	2:8	0	V

Система з вибуванням

Згідно з цією системою команда, що зазнала поразки в зустрічі, вибуває зі змагань. До кінця змагань залишаються тільки дві команди, які після зустрічі у фіналі посідають перше та друге місце.

Система з вибуванням дає можливість провести змагання за короткий час з наявністю великої кількості команд. Недоліками цієї системи є те, що визначаються тільки перше та друге місце; можливі випадки виходу до

фіналу не найкращих команд; відбувається мала кількість зустрічей за наявності великої кількості команд.

За цією системою календар змагань складають так: після жеребкування всі команди записують за порядковим номером в одну колонку. Якщо кількість учасників кратна 2 (наприклад 4, 8, 16, 32, 64 і т.д.), тоді всі гратимуть в один день. Числа з'єднують у пари зверху донизу. На рис. 1 зображено, який вигляд матиме календар на вісім команд.

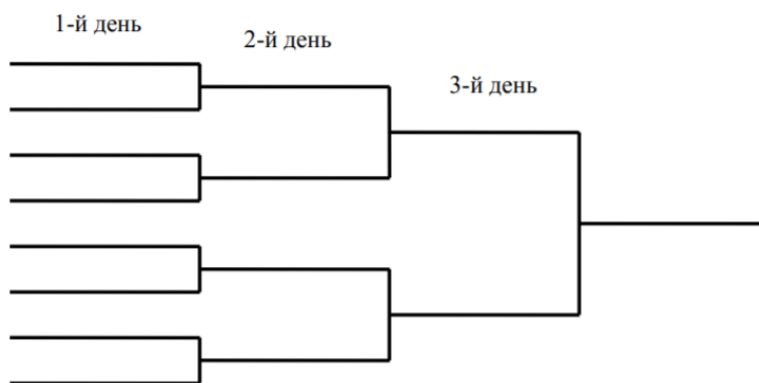


Рис. 1. Порядок зустрічей на вісім команд

Якщо кількість команд не є кратною 2, календар скласти важче. У такому випадку потрібно визначити, скільки команд гратиме в перший день змагань з таким розрахунком, щоб до наступного дня залишилася кількість команд, кратна 2. Для цього застосовують формулу:

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

де: X – кількість команд, що починають змагання з першого туру;

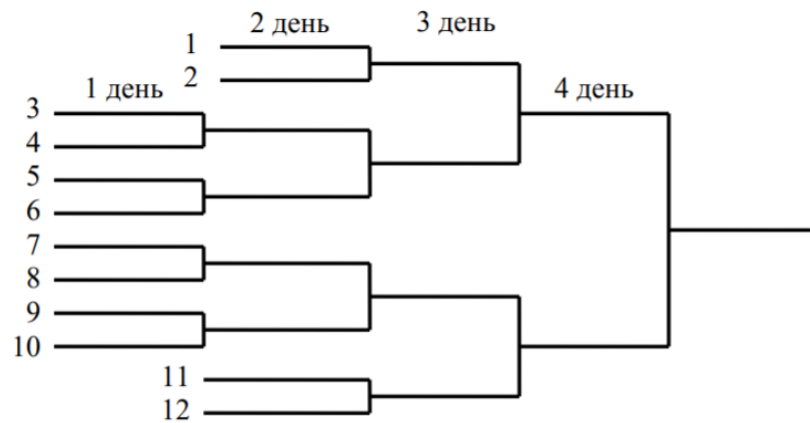
A – кількість команд, що беруть участь у змаганнях;

2^n – такий ступінь числа 2, найближче кратне до загальної кількості команд, що беруть участь.

Наприклад, якщо у змаганнях беруть участь 12 команд, то в перший день гратимуть:

$$X = (12 - 2^3) \times 2 = (12 - 8) \times 2 = 4 \times 2 = 8,$$

Тільки вісім команд гратимуть у перший день змагань, а решта чотири розпочнуть ігри лише наступного календарного дня (рис. 2).



За парної кількості команд, що відпочивають у перший день, не грає однакова кількість команд знизу і зверху таблиці. Якщо кількість команд непарна, тоді в нижній частині сітки з другого туру у змаганнях візьме участь на одну команду більше, ніж у верхній.

Наприклад, у змаганнях беруть участь 13 команд. Число 13 не є ступенем числа 2, тому деяка кількість команд повинна зіграти в першому колі, щоб до другого залишилася кількість команд, що дорівнює ступеню числа 2:

$$X = (13 - 2^3) \times 2 = (13 - 8) \times 2 = 5 \times 2 = 10,$$

Отже, у першому турі мають грати 10 команд, а три почнуть змагання з другого туру. Якщо в першому турі беруть участь не всі команди, то грають ті, у яких середні номери, а команди, що мають крайні номери, починають із другого туру. Якщо число команд парне, то зверху і знизу (у послідовності нумерації) не грає в першому турі рівна їхня кількість (рис. 2), а якщо непарне – то знизу не грає на одну команду більше, ніж зверху (рис. 3).

Змішана система

За змішаної системи змагання відбуваються комбінованим способом. Частина змагань проводиться за системою з вибуванням, а частина – за коловою системою. Найчастіше починають грати за першою згаданою системою, а закінчують другою (Ліга Чемпіонів країн Європи, чемпіонати світу та ін.). Можливий і зворотний варіант. Така змішана система застосовується за наявності великої кількості учасників та обмеженого часу на проведення змагань.

Команди розподіляють на групи. Розіграш у групах здійснюється за коловою системою або за системою з вибуванням (до однієї або двох поразок).

Переможці або визначена кількість команд з групи грають у фінальній групі, де змагання можуть відбуватися за різними системами. Решта команд або вибуває з розіграшу, або продовжує грати у групі серед команд, що зазнали поразки.

Для зменшення кількості ігор у фіналах командам часто зараховуються й очки, які вони набрали у групах (якщо до фіналу ввійшли по дві чи більше команд. Вони у фіналі повторно зустрічатися не будуть).

6. Положення про змагання.

Після затвердження календаря змагань складають положення про змагання.

Положення про змагання – це документ, у якому передбачено всі основні питання, пов'язані з організацією та проведенням змагань.

Змагання з футболу проводять різні організації, які відрізняються одна від одної масштабом, складом, метою. Проте це не виключає єдності в методах та принципах їх організації.

Незалежно від масштабу заходів положення про змагання обов'язкове. Його складають заздалегідь і доводять до відома всіх учасників, що дасть змогу ретельно підготуватися до участі у змаганнях. Чим більший масштаб змагань, тим швидше учасники мають бути ознайомлені з положенням. Наприклад, якщо це змагання на першість України, то учасників необхідно ознайомити з положенням не пізніше ніж за 6 місяців.

Положення про змагання складається за такою схемою:

1. Вид змагань (на Кубок, першість тощо).
 2. Мета і завдання змагання.
 3. Керівництво проведення змагань (вказують, хто саме буде керувати підготовкою і проведенням змагань, хто буде головним арбітром, яка група арбітрів буде обслуговувати змагання).
 4. Місце і терміни проведення змагання (вказується, коли проводяться змагання, час і місце їхнього офіційного відкриття і закриття; час і місце кожної гри визначають за календарем ігор).
 5. Учасники змагань.
 6. Система розіграшу і склади груп (вказують систему – колова, з вибуванням, змішана).
 7. Порядок заліку і визначення переможця.
 8. Терміни подання попередніх та остаточних заявок, час і місце проведення жеребкування.
 9. Покарання гравців або команд за дисциплінарні порушення під час змагань (вказують, як будуть каратися дисциплінарні провини гравців – попередженням, видаленням).
 10. Порядок подачі протестів (капітан команди, що подає протест на гру, проведenu з порушенням положення або Правил гри, зобов'язаний негайно після її закінчення попередити про це арбітра і представників іншої команди; заяву про протест із стислим мотивуванням обов'язково фіксують у протоколі змагання).
 11. Нагородження переможців змагань.
- У попередніх заявках мають бути такі дані:
1. Назва та адреса команди, що братиме участь у змаганнях.
 2. Кількість команд, про які заявляє клуб, та рівень їхньої спортивної кваліфікації.
 3. Перелік полів, які можуть бути надані для проведення змагань, з повідомленням часу та днів тижня.
 4. Спортивна форма колективу.

5. Список складу команди.

6. Прізвище тренера та представника команди.

Якщо за попередньою заявкою буде прийнято рішення про включення команди до числа учасників змагань, потрібно до їхнього початку представити (в організацію, яка проводить змагання) заявочний список учасників за встановленою формою.

Форма заявки на участь у змаганнях на першість (Кубок) міста (області) від команди ...

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Рік народження	Віза лікаря

Заявку підписують керівник команди (клубу), тренер, представник організації, лікар та завіряють печаткою. Навпроти кожного учасника змагань лікар ставить свій підпис і печатку лікувальної установи.

Питання для самостійного опрацювання.

1. Сигнали арбітра та асистента арбітра.
2. Відео Асистент Арбітра (ВАА).
3. Фоли і неналежна поведінка.
4. Штрафні та вільні удари.
5. Одинадцятиметровий удар.
6. Вкидання, удар від воріт та кутовий удар.

Рекомендована література

Основна:

1. Бенгсбо, Йенс. Оборонительная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2011. – 164 с.
2. Бенгсбо, Йенс. Наступательная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2012. – 176 с.
3. Вознюк, Т.В. Основы теории та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
4. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е изд. перераб. и доп. Киев: «Альтпресс», 1998. 216 с.
5. Історія чемпіонатів Європи з футболу / Т. А. Желдак. – Х. : Фоліо, 2016. – 395 с. – ISBN 617-7012-05-3
6. Келлер, В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. –78 с.
7. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М.Костюкевич – Вінниця: Планер, 2013 – 194 с.
8. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. – 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук; за заг. ред. В. М. Костюкевича.

– Київ: КНТ, 2017 – 310 с.

9. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.

10. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: Монография / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.

11. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

13. Правила гри 2021/22. Міжнародна Рада футбольних асоціацій. Munstergasse 9, 8001 Zurich, Switzerland, 2021. – 231 с.

14. Пшибыльский Войцех. Физическая подготовка футболистов высокого класса: монография / В. Пшибыльский, В. С. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2004. – 158 с.

15. Сіренко, Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. – К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. – 116 с.

16. Соломонко, В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К. : Олімпійська література, 2014. – 304 с.

17. Франков, А. В. Футбол. – Харків: Фактор, 2009. – 192 с. ISBN 978-966-312-885

18. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с. – ISBN 978-966-611-958-5

19. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. / В. Н. Шамардин. – К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 65 с.

Додаткова:

1. Вихров К.Л. Разминка футболистов: Методическое пособие. / К.Л. Вихров, А.В. Дулибский. – К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. – 192 с.

2. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.

3. Евгеньева Л. Я. Комплексный контроль подготовленности футболистов по морфофункциональным показателям / Л. Я. Евгеньева. – Киев: Научно-методический комитет Федерации футбола Украины, 2002. – 64 с.

4. Михелс Ринус. Построение команды: путь к успеху. Киев: Федерация футбола Украины, 2006. 224 с.

5. Український "мундіаль" / Ю. В. Бондар. – Т. : Навч. книга - Богдан, 2013. – 544 с. : іл. – Бібліогр.: с. 540. – ISBN 978-966-10-3139-4

Електронні ресурси з дисципліни

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/Футбол_в_Україні
2. https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_світу_з_футболу
3. https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_Європи_з_футболу
4. <http://ifff.if.ua/files/library/pravya-hry-ifab-2020-2021.pdf>
5. <https://uaf.ua>
6. <http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/1173/Теорія%20і%20методика%20викладання%20футболу.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. [http://www.dgma.donetsk.ua/metod/fizvosp/ФВ%20Ермоленко%20А.В..
pdf](http://www.dgma.donetsk.ua/metod/fizvosp/ФВ%20Ермоленко%20А.В..pdf)