

Міністерство освіти і науки України  
Харківська державна академія фізичної культури  
Кафедра футболу та хокею

**А. Б. Абдула, С. М. Журід, С. С. Коваль,  
А. А. Перцухов, С. І. Лебедєв**

# **Теорія та методика обраного виду спорту (футбол)**

навчальний посібник для здобувачів вищої освіти  
спеціальності 017 Фізична культура та спорт

Харків  
ХДАФК  
2024

УДК 796.332:796.01(075)  
А 13

*Затверджено Вченою радою ХДАФК  
(Протокол № 12 від 25 листопада 2024 року)*

**Рецензенти:** **Володимир Паєвський** — доцент кафедри спортивних ігор Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;

**Юрій Мосейчук** — доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

## **Абдула А.Б.**

А 13 Теорія та методика обраного виду спорту (футбол): навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура та спорт / Абдула А. Б., Журід С.М., Коваль С.С., Перцухов А.А., Лебедев С.І. – Харків: ХДАФК, 2024. – 174 с.

Навчальний посібник з курсу «Теорія та методика обраного виду спорту» розроблено відповідно до навчального плану і містить методичні рекомендації з проведення практичних занять, питань самоконтролю, глосарію, списку рекомендованої літератури. Вивчення дисципліни допоможе здобувачам вищої освіти орієнтуватися в правилах гри з футболу, в методиці навчання технічних прийомів, класифікації основних засобів навчання, системах розіграшів проведення змагань, положеннях про змагання, організації та проведення змагань з футболу у дитячо-юнацькому футболі, медичному та матеріально-технічному забезпеченні змагань з футболу, ознайомитися з вимогами до тренувальної бази в футболі та її матеріально-технічному забезпеченні.

**УДК 796.332:796.01(075)**

© Абдула А. Б., Журід С.М., Коваль С.С.,  
Перцухов А.А., Лебедев С.І., 2024  
© ХДАФК, 2024

## Зміст

Вступ	5
1. Введення в спеціальність	6
1.1. Загальна характеристика предмету «Теорії та методики обраного виду спорту»	6
1.2. Місце та значення футболу в системі фізичного виховання	7
1.3. Історичні особливості розвитку футболу	11
2. Правила гри в футбол	16
2.1. Еволюція правил гри в футбол	16
2.2. Історичні факти правил гри в футбол	18
2.3. Основні положення Правил гри в футбол	19
3. Методика навчання технічним прийомам	37
3.1. Класифікація техніки гри в футбол	39
3.1.1. Техніка володіння м'ячем	40
3.1.2. Техніка переміщення	43
3.1.3. Техніка удару по м'ячу ногою	62
3.1.4. Техніка ведення м'яча	74
3.1.5. Техніка обманних рухів	77
3.1.6. Техніка відбору м'яча	86
3.1.7. Вкидання м'яча з-за голови	91
3.1.8. Техніка гри воротаря	92
4. Класифікація основних засобів тренувань	94
5. Система змагань в футболі	109
5.1. Характеристика видів змагань у футболі	109
5.1.1. Значення змагань	109
5.1.2. Класифікація та види змагань	110
5.2. Системи розіграшів проведення змагань з футболу	112
5.2.1. Кругова система	113
5.2.2. Система розіграшу з вибуванням після поразки	117
5.2.3. Змішана система	120
5.3. Положення про змагання з футболу	123
5.3.1. Загальні питання підготовки до проведення змагань з футболу	123
5.3.2. Положення про змагання	124
5.4. Планування змагань у футболі	128
5.4.1. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України	128
5.4.2. Планування різних видів змагань	129
5.5. Організація та проведення змагань з футболу у дитячо-юнацькому футболі	131
5.5.1. Мета і завдання змагань	131
5.5.2. Організація змагань	131
5.5.3. Арбітраж, спостереження арбітражу	140
5.5.4. Статус учасників змагань і трансфери футболістів	141

5.6.1. Медичне забезпечення змагань з футболу	142
5.6.2. Матеріально-технічне забезпечення змагань з футболу	145
6. Типи занять у спортивному тренуванні	148
6.1. Загальна характеристика основної форми організації навчання і тренування футболістів	148
6.2. Завдання тренувального заняття і його оформлення	149
6.3. Складові частини тренувального заняття та їх завдання	150
6.4. Особливості побудови заняття з юними футболістами	150
7. Тренувальна база в футболі та її матеріально-технічне забезпечення	155
7.1. Загальна характеристика матеріально-технічного забезпечення ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ	155
7.2. Загальна характеристика навчально-тренувальної бази «Кірша», «Високий», «Динамо» (Київ) у Кінча-Заспі, ФК «Чорноморець» у Совіньоні	157
7.3. Тренажери в системі спортивної підготовки	161
7.4. Діагностична та корегувальна апаратура в системі спортивного тренування	163
Глосарій	168
Список рекомендованої літератури	169

## Вступ

Навчальна дисципліна “Теорія та методика обраного виду спорту” є обов’язковою дисципліною освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня “бакалавр” за спеціальністю 017 “Фізична культура та спорт”. Зміст дисципліни забезпечує спеціальну підготовку майбутніх тренерів відповідно до сучасних вимог.

**Мета вивчення дисципліни:** формування педагогічних вмінь та навичок, знань з теорії футболу, необхідних для самостійної роботи студентів.

**Основні завдання навчальної дисципліни:** реалізація програми здійснюється у 1 та 2 семестрах і передбачає вирішення таких завдань:

- оволодіти знаннями з теорії та методики обраного виду спорту та спортивного тренування;
- на лекційних заняттях доводити до студентів інформацію щодо основ спортивного тренування в футболі у футбол та її правил;
- формування знань, вмінь та навичок для навчання основним технічним прийомам та тактичним діям у грі футбол;
- засвоїти отримані знання в теоретичній та практичній стороні.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- правила змагань з футболу;
- матеріально-технічне забезпечення тренувального і змагального процесів у футболі;
- класифікацію основних засобів тренувань;
- організацію спортивного тренування в футболі.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **вміти:** докладно розповісти про історію розвитку гри футбол, провести практичне суддівство з використанням правил змагань з футболу, скласти комплекс ЗРВ, методично правильно використовувати форми, принципи проведення заняття.

## 1. Введення в спеціальність

### 1.1. Загальна характеристика предмету «Теорії та методики обраного виду спорту»

"Теорія та методика обраного виду спорту" (ТМОВС) – це навчальна дисципліна, що належить до циклу професійно-орієнтованих дисциплін. Вона є однією з провідних у професійній підготовці викладачів фізичного виховання та спорту, тренерів з обраного виду спорту.

Підготовка педагога-тренера з кожного окремого виду спорту – справа державної ваги. Так, сфера діяльності тренера з ігрових видів спорту, має досить широкий діапазон: загальноосвітні школи, середні спеціальні навчальні заклади, дитячо-юнацькі спортивні школи загальної спрямованості та олімпійського резерву, спортивні клуби ЗВО і спортивних товариств, команди вищих розрядів.

Мета викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання футболу» полягає в набутті теоретичних знань з термінології з футболу, техніки безпеки та травматизму у сучасному футболі, ознайомленні офіційних правил гри, організації змагань з футболу, вивченні форм, типів та принципів організації футбольного тренування.

Під час вивчення дисципліни студенти оволодівають практичними навичками викладача фізичної культури, виконують обов'язки арбітра з футболу та організатора змагань з футболу.

Цілі проведення дисципліни:

- оволодіння студентами необхідними теоретичними знаннями та практичними вміннями у грі футбол;
- ознайомлення студентів з останніми змінами у правилах гри, методикі суддівства та проведення змагань з футболу;
- набуття практичних навичок та зміцнення знань у методиці навчання технічним елементам та тактичним взаємодіям у футболі (вибірково);

– набуття вмінь та навичок роботи з літературою у самостійній роботі.

Завдання проведення дисципліни:

– на лекційних заняттях доводити до студентів інформацію щодо основ методики навчання гри у футбол та її правил;

– формування знань, вмінь та навичок для навчання основним технічним прийомам та тактичним діям у грі футбол;

– на методичних заняттях розбирати методику навчання технічним елементам (вибірково) та тактичним взаємодіям (у захисті та нападі);

– на практичних заняттях навчити студентів основним технічним прийомам футболу, їх сполученню, тактичним взаємодіям (вибірково), ігровим взаємодіям.

### *1.2. Місце та значення футболу в системі фізичного виховання*

Фізична культура і спорт – невід’ємна частина виховного процесу дітей і молоді та повноцінного життя дорослого населення нашої держави. Її основне призначення – зміцнення здоров’я, підвищення фізичних можливостей людини, забезпечення здорового способу життя.

Нині саме футбол є складовою частиною культурного життя суспільства, яка сприяє розвитку фізичних і морально-вольових здібностей людини, організації змістовного дозвілля. Цей найпопулярніший вид спорту охопив усі верстви населення: ним займаються діти, молодь, ветерани, жінки та інваліди.

Розроблена цільова комплексна програма розвитку футболу в Україні відповідно до закону України «Про фізичну культуру і спорт». Головною метою цієї Програми визначено приведення системи футболу відповідно до потреб суспільства на основі більш інтенсивного розвитку у сучасних соціально-економічних умовах, що має: забезпечити оздоровлення різних верств населення, підвищення рівня національних змагань і досягнення високих спортивних результатів у міжнародних змаганнях.

Футбол – спортивна гра номер один нашого століття, яка приваблює до себе молодь, формує почуття патріотизму, гідності за свою націю. Він виховує колективізм, мужність, високі моральні якості, підтримує відмінну фізичну форму, вчить витримці і повазі до суперників на футбольному полі.

Впровадження уроку футболу в школи і наполеглива праця щодо розвитку улюбленої гри мільйонів дадуть добрі наслідки, які виведуть український футбол на провідні позиції в Європі та світі.

Футбол вже давно став значним явищем у нашому житті. Футбол – це не тільки спорт, а й велика політика, футбол є засобом миру і благополуччя на землі. І це не пафос, не високі слова – це реалії сьогодення.

Урок з футболу в наших школах, проведення якого підтримали ФІФА і УЄФА, став реальністю. У нашій країні майже 7 млн. школярів, які навчаються в 22 тисячах шкіл, з якими працюють майже 32 тисячі вчителів фізичної культури. Саме вони мають стати тими людьми, які будуть впроваджувати в школах здоровий засіб життя, викладаючи футбол. Вони мають зробити все можливе, щоб футбол не тільки гармонійно вписався в основу життя юного покоління, а й став би соціальним явищем.

Розроблені і втілені у життя цільові комплексні програми розвитку футболу в Україні дозволили підвищити масовість футболу, який грає усе більш значну роль в оздоровленні та вихованні дітей та юнаків, чоловіків усіх вікових категорій. Щорічно професійні футбольні команди поповнюються десятками найбільш здібних і талановитих вихованців з масового футболу.

Прийняти цільові комплексні програми з розвитку футболу у країні призначені впливати на підвищення ролі і відповідальності, організаційному укріпленню футболу. Ці програми допомагають поліпшити організаційно-методичне керівництво футболом, упорядкувати систему і проведення масових змагань з футболу, зокрема і жіночого футболу, мініфутболу, узагальнити передовий досвід, який накопичений федерацією футболу України. По її запропонуванню місцеві федерації організують та проводять постійно чинні семінари з підвищення ділової кваліфікації тренерів.



Для надання тренерам методичної і практичної допомоги федерацією футболу України видаються методичні посібники з планування тренувального і змагального процесів підготовки футболістів. Окрім того, місцеві федерації направляють до Києва у центр ліцензування ФФУ своїх тренерів.

По прикладу підготовки тренерів через систему семінарів і курсів готують в Україні і суддівські кадри.

Вирішити завдання, поставлені в цільовій комплексній програмі розвитку футболу в країні можливо лише змінивши ставлення до проблем масового футболу, покращити організаторську роботу на усіх рівнях державного і загального управління футболом. Тільки винятково чітка організація справи дала змогу привчити до систематичних занять футболом тисячі нових юнаків і поставити ці заняття на міцну наукову основу. Практика показує, що у нас в країні є всі можливості для того, щоб футбол став дієвим засобом виховання особистості.

Як важливий засіб фізичного виховання, оздоровлення дітей і юнаків, футбол занесений до програми ДЮСШ, СДЮСШОР і ШИСП. Навчальна програма зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів та у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки футбольного резерву.

Практика роботи спортивних шкіл свідчить, що спортивна майстерність футболістів і перспективи її вдосконалення тісно пов'язані насамперед з визначенням оптимального віку для початку занять цим видом спорту і критеріїв відбору на всіх етапах багаторічної підготовки, забезпеченням різнобічної підготовки та дотримання основних методичних положень спортивного тренування.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих юнаків, здатних поновити лави провідних спортсменів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Дитячо-юнацькі спортивні школи за чіткою організацією їх роботи та високої якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є базами для залучення охочих до систематичних занять спортом.

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл є основним нормативним документом, що визначає спрямованість та зміст навчального процесу у відділеннях з футболу комплексних та спеціалізованих спортивних шкіл.

Футбол має велике оздоровче значення завдяки різноманітним природним рухам, можливості проведення його на свіжому повітрі. Він сприяє укріпленню нервової системи, рухового апарату, покращенню загального обміну речовин, діяльності всіх органів і систем організму людини, служить корисним засобом активного відпочинку, особливо осіб, зайнятих розумовою діяльністю.

Футбол має велике освітнє і виховне значення, він відрізняється швидкими, різноманітними діями учасників. Середовище, в якому відбуваються ці дії, постійно змінюються, що потребує від гравців швидких, самостійних рішень, їм часто доводиться варіювати швидкістю, направленням і інтенсивністю пересувань, використовувати рухові навички у різних зв'язках і сполученнях. Футбол є добрим засобом розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, орієнтуванням, самостійності, ініціативності і творчої активності.

Гравець діє в умовах обстановки, яка змінюється, повинен бачити розміщення своїх партнерів і супротивника, спостерігати за рухами м'яча, добре орієнтуватися по відношенню до воріт. Все це потребує вміння концентрувати увагу, вірно розподіляти і швидко перемикає її. Добре організовані завдання і змагання сприяють вихованню таких позитивних рис, як вміння підкоряти особисті інтереси волі колективу, повага супротивника, сміливість, рішучість, свідомо дисципліна, відповідальність перед командою, працьовитістю та ін. Не менш велике і агітаційне значення футболу, оскільки добре організовані заняття є дійовим засобом пропаганди спорту, є складовою

частиною фізкультурного руху. Футбол у колективах фізичної культури став правофланговим в підготовці до праці.

Футбол широко використовується у різних ланках системи фізичного виховання. Найбільшою популярністю він користується у дітей і підлітків у секціях футболу загальноосвітніх школах і за місцем проживання.

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

Масова підготовка спортивних резервів ведеться у спортивних школах. Більш ніж 600 відділень з футболу ДЮСШ, СДЮШОР, відділень з футболу УОР готують кваліфікованих юних футболістів.

Секції з футболу мають трудові колективи. Систематичні тренувальні заняття і змагання спрямовані на всебічний фізичний розвиток та укріплення здоров'я, організацію культурного і активного відпочинку широких мас працівників, що сприяє підвищенню працездатності. Важливе значення приділяється заняттям футболом у Збройних Силах.

У містах колективного відпочинку – у парках, на пляжі, у поході, у таборах відпочинку, домах відпочинку – футбол є ефективним засобом фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

### *1.3. Історичні особливості розвитку футболу*

Футбол, спортивна гра, полягає в тому, що гравці з двох команд намагаються вдарити м'яч ногами так, щоб провести його у ворота супротивника. Це найпопулярніший вид спорту, який має різні назви в різних країнах, пов'язані з їхніми історично-культурними традиціями. Суть гри, виражена у визначенні Джона Трінга з 1982 року, полягає в тому, щоб перемогти, забивши більше голів, ніж супротивник, при цьому дозволяється вдаряти лише ногами. Цих простих правил достатньо для гри у футбол на різних майданчиках.

Ігри з м'ячем у прадавні часи. Гра у футбол зароджувалася на основі прадавніх ігор з м'ячем багатьох народів і культур світу. Коли саме вперше почали грати у футбол, достеменно не відомо. У Стародавньому Римі існувала гра м'ячем – «сферомахія». Китайці з метою військової підготовки грали м'ячем, набитим кінським волоссям, у «чжу ке» близько 5000 років тому. Описано правила гри м'ячем у Китаї 2000 років тому.

На ілюстрації до роману Ши Найаня «Річкові заплави» (XV ст.) зображено гру «куджу» за часів династії Мін у Китаї. З Китаю гра з копанням м'яча перейшла до Японії, де близько 600 р. н. е. грали в гру «кемарі», за іншими даними в Японії грали в гру «кеннатт» за правління імператора Кемари. Грали м'ячем і в Стародавньому Єгипті, Греції, що відображено в архівних знахідках. У Греції грали в ігри з м'ячем «файніду» («феніду»), «гарпаціон» («гарпанон»), де гравці обох команд (по 15 осіб) грали ногами, намагаючись завести м'яч у визначене місце.

При гімназіях споруджували спеціальні майданчики для гри, яка проходила під керівництвом окремого вчителя. Грали греки м'ячем і в «епіскурос», але ця гра менше була подібна до футболу. М'ячі були набивними або зроблені з міхурів тварин, які надували повітрям та обмотували шкірою. Грузинський поет XII ст. Шота Руставелі, один із найвидатніших представників літератури середньовіччя, котрий навчався у Греції, згадував про грузинську забаву з м'ячем «лело». Після занепаду Греції футбол розвивався у римлян під назвою «гарпас тум». Гравці перекидали м'яч один одному з метою занести його за лінії суперника на майданчику.

Відоме слово «calcio» – гра «куджу» сучасна назва гри у футбол в Італії, має спільне походження із назвою взуття гравців, яке називалося «calceus». У XIV ст. популярною у Франції була гра «шолтаж» на точність з влучення м'яча в обід діжки після удару ногою.

У Нормандії у XVI ст. грали у гру «ля-суль», яка нагадувала футбол. Дві команди вулицями міст копали м'яч, пошкоджуючи майно міщан. Через це можновладці видавали укази про заборону гри, але розвага залишалася

популярною. У Франції грали в ігри з м'ячем ногами, що мали назву «соуле», «шоуль», «ля суль». Боротьба за м'яч у ній велася безкомпромісно, була небезпечною. З часом королі указами забороняли цю гру. Знову дозволили грати у футбол у Франції на початку XVII ст. З нагоди королівського візиту Людовіка XIII 1613 р. настоятель церкви в Уїлштирі організував футбольний матч. Слід зазначити, що перший посібник «Основи футбольного мистецтва» уклав француз, настоятель монастиря Рюксер, де футбол був популярний. Відомо, що ще 1580 року італійський граф Джованні де Барді ді Верміо (Флоренція) видав «Правила гри в кальчіо», за якими визначали кількість учасників, ставили ворота, висували вимоги до розташування гравців.

Гра розвивалася в аристократичних колах. В Англії дуже популярним видом розваг був «футбол натовпу», що своєю чергою завдавав збитків ремісникам, торговцям. У кожній з команд могло бути близько 500 гравців, які змагалися, переганяючи м'яч вулицями міста чи між селами до визначених меж (ліній), по кілька годин, до вечірньої темряви. У запеклій боротьбі часто виникали суперечки, бійки, травмування, але азарт гри, перемог кликав до нових баталій.

У 1314 році король Едуард II видав указ про заборону грати у футбол у великих містах через те, що це призводить до великого безладдя. Послідовники Едуарда II, англійські королі, аж до Кальчіо у Флоренції, XVII 13 Генріха VIII і королеви Єлизавети I (до 1572 р.), повторювали укази про заборону грати у футбол, караючи порушників штрафами, тюремними ув'язненнями. У п'єсах Вільяма Шекспіра (1564–1616), найвидатнішого англійського драматурга всіх часів, слово «футбол» трапляється двічі – у «Королі Лірі» та в «Комедії помилок». До 1667 року в Англії вийшло понад 30 королівських указів, які так чи інакше забороняли гру у футбол. Однак гра м'ячем ногами залишилася традиційною серед англійців. Футболістом був, зокрема, англійський король Генріх VIII. Пізніше, на початку XIX ст., гра була популярною серед учнів шкіл. Незабаром, у 40-х рр., в Англії почали утворюватися перші футбольні клуби. В ігри з м'ячем грали здавна і на наших

землях, зокрема, коли вони були приєднані до Польського королівства. Польський письменник, уродженець с. Журавного, що на Львівщині, Миколай Рей (1505–1569) у творі «Візерунок власний життя поштивої людини» засвідчив наступним поколінням: «...товчуть по стінах надутим м'ячем, яким вони, шаленці, грають ногами та руками...». Грали в ігри з м'ячем і при дворі польського короля Зигмунта I Старого (1507–1548), а також королів Зигмунта III Ваза (1587–1632), Яна III Собеського (1674–1696).

Ян Собеський, уродженець містечка Олеська, рекомендував опікунові своїх синів: «...нехай собі у ті м'ячі грають». Про поширеність ігор з м'ячем серед українських козаків, їхніх джур, учнів січових, братських шкіл йдеться у видатному творі Миколи Гоголя «Тарас Бульба»: «...вони тепер могли налетіти на ворога на п'яти тисячах коней; замість луку, де вони гралися в м'ячика, тепер були відкриті широкі кордони, з-за яких вистромляв свою голову татарин і незрушно позирав турок у зеленій чалмі...». Ігри з м'ячем були поширені у школах України XVII ст., про що свідчить перекладена Славинецьким Єпифаном праця Еразма Роттердамського «Громадянство звичаїв дитячих».

### Контрольні питання

1. Коли найдавніше і в які ігри з м'ячем грали в Китаї, Японії?
2. В які ігри з м'ячем грали в Стародавній Греції?
3. Чи грали в ігри з м'ячем в Україні, Грузії?
4. Прадавні ігри з м'ячем у Римі, в Італії.
5. Хто і коли першим видав правила гри в «кальціо»?
6. В які ігри з м'ячем грали у Франції, Нормандії у XIV–XVII ст.?
7. Хто уклав перший посібник «Основи футбольного мистецтва»?
8. Де і коли грали у «футбол натовпу»?
9. Який стосунок до футболу мають англійські королі?
10. Поширеність ігор з м'ячем у XVI ст. у Речі Посполитій.
11. Поширеність ігор з м'ячем у козацькі часи в Україні.

12. Хто з українських педагогів у XVII ст. і в якій праці рекомендував для школярів ігри з м'ячем?
13. Хто і коли сформував «Кембриджські правила» гри у футбол?
14. Коли і де засновано перший футбольний клуб?
15. Яку роль відіграли Р. Ліндон і В. Гілберт у розвитку футболу?
16. Діяльність з розвитку футболу Г. де Уїнтон та Д. Ч. Трінга.
17. Діяльність з розвитку футболу адвоката Е. К. Морлі.
18. Коли була створена Футбольна асоціація Англії (ФА)?
19. Чому датою народження футболу вважають 8 грудня 1863 р.?
20. Який зміст перших Правил гри у футбол, затверджених ФА?
21. Еволюція правил гри у футбол.

## 2. Правила гри в футбол

### 2.1. Еволюція розвитку Правил гри у футбол

У першій половині XIX століття єдиних правил гри ще не існувало. Школи і міста грали у футбол за своїми правилами. І якщо, ці міські правила у своїй основі майже не відрізнялися, команди перед початком змагань були завжди повинні обговорювати подробиці. Перша спроба виробити єдині правила гри була зроблена в Університеті у Кембриджі. Нажаль, ці правила (кембриджські) до нас не дійшли. На їх основі, у 1862 році склав правила професор Трінч. Вони склалися із 8 пунктів в 20 друкованих рядках. Правила Трінча більш відносилися до спірних питань, а проблем, які здавалися очевидними, не торкалися.

Головним завданням англійської футбольної асоціації стала ідентифікація поглядів на правила гри. Потрібно було виправляти пункти, які б були ухвалені всіма. У жовтні–грудні відбулися п'ять засідань, на яких потрібно було виробити пункти, припустимі для всіх. На основі правил Трінча були складені перші офіційні правила футболу, які були прийняті 8 грудня 1863 року. Вони склалися вже з 15 пунктів у 60 печатних рядках. Однак, у правилах багато питань залишилися незміненими.

До 1882 року Англійська футбольна асоціація вносила необхідні зміни і поновлення до правил. Після створення футбольних асоціацій у Шотландії, Уельсі та Ірландії у 1882 році був заснований загальний спеціальний орган – міжнародний комітет по правилам. У ньому засідали представники чотирьох Британських асоціацій і його рішення були обов'язкові.

Після заснування у 1904 році ФІФА, футбол у світі почав набувати все більше значення та вагу. Через це ФІФА, розуміючи важливість завдань, почала добиватися участі в роботі Міжнародного комітету по правилам. Першого успіху вона досягла тільки у 1913 році, коли комітет був доповнений представником ФІФА з правом голосу. В період між двома світовими війнами кількість членів ФІФА збільшилася вдвічі. Співвідношення сил між



Британськими асоціаціями і останніми ставало все більш сприятливим для ФІФА. Із-за цього у 1957 році докорінно змінилася структура міжнародного комітету, а також положення окремих делегацій.

Нині міжнародний комітет збирається раз на рік. Зміни та доповнення до правил можна обговорювати тільки на цьому щорічному звітному зборі. Кожна Британська асоціація представляє чотирьох делегатів, чотирьох – Виконавчий комітет ФІФА. Міжнародний комітет може виносити постанови навіть у тих випадках, коли на щорічному зібранні відсутні делегати однієї з Британських асоціацій.

Однак без делегатів ФІФА проекти не обговорюються. Надалі був змінений спосіб голосування. Британські асоціації мають тепер при голосуванні один голос, в той час, як ФІФА – 4 голоси. Проект вважається прийнятим, якщо отримає зі всієї кількості голосів – 8, що мають силу, мінімум 6 голосів. Із цього витікає, що правила не можна змінювати без згоди ФІФА, але сама ФІФА не може змінювати правила без згоди хоча б двох Британських асоціацій.

У всьому світі у футбол грають за правилами, прийнятими міжнародним комітетом. Зміни або упорядження правил, прийнятих міжнародним комітетом, члени ФІФА зобов'язані прийняти в рамках свого впливу.

У нас грають у футбол за правилами, які прийшли з-за кордону. Перший чеський переклад правил під назвою «Опис гри в футбол» вийшов у 1892 році у збірнику Сопольської Підбілогорської групи. Автором перекладу був тодішній голова цієї групи, професор Йозеф Кленка. Його робота була надрукована у 1894 році в журналі «Спортивний огляд». Перше самостійне видання правил під назвою «Правила ігри футбольним м'ячем» вийшло у Празі в 1897 році на кошти тодішньої Чеської любительської атлетичної унії.

На перших порах організованого футболу грою керували капітани команд-учасниць. З огляду на те, що капітани були в той же час гравцями, їм було незручно під час гри між собою вступати в суперечки щодо правил. Із-за цього кожна команда призначала свого представника, який не приймав участі

у грі і мав право, у випадку необхідності і по взаємній домовленості, перервати гру.

Канони суддівства вперш згадувалися у 1873 році. Суддя за власною ініціативою ніколи в гру не втручався, окрім випадків, коли представники не могли між собою домовитись. Тоді суддя тільки слідкував за голом, робив нотатки про матч, назначав та вилучав гравців з гри. Гру він зупиняв словами або жестом, а з 1878 року свистком. Правила від 1881 року рекомендують, щоб грою керував суддя. З 1887 року представники команд стали суддями на лінії, вони мали право зупиняти гру за бажанням команд і за взаємною згодою. В їх компетенцію входило також призначення судді. У 1889 році суддя міг втручатися у гру тільки у тому випадку, якщо судді на лінії не приходили до згоди. Потім суддя сам вирішував, як буде продовжуватись гра. Тільки у 1891 році суддя отримав повну владу.

У 1895 році влада судді розповсюдилась і на ті випадки, коли вимагалось зупиняти гру. З 1903 року у футболі було введено поняття переваги у грі: суддя не зупиняє гру, якщо впевнений, що ця зупинка принесе вигоду винній команді. У 1936 році судді було надано право карати гравця з тієї миті, коли він з'явився на полі. З 1938 року суддя має право застосувати правила після початкового удару.

## *2.2. Історичні факти Правил гри у футбол*

- 1872 р. регламентовано розмір м'яча;
- 1883 р. введено вкидання м'яча двома руками;
- 1891 – введені сітки для воріт та пенальті;
- 1905 р. воротарям введено в обов'язок займати місце на лінії воріт перед виконанням пенальті;
- 1921 р. воротарів зобов'язали надягати жовті светри, щоб відрізнити їх від решти гравців;
- 1924 р. вирішено зараховувати гол, забитий безпосередньо з кутового удару;

- 1925 р. змінилися правила, відносно положення «поза грою»: щоб гравець залишався у грі, від воріт його повинні відділяти не три, а два гравця суперника;
- 1925 р. воротарям наказано під час виконання пенальті залишатися на лінії воріт до моменту удару по м'ячу;
- 1932 р. вперше дозволені заміни гравців в товариських матчах зі згоди обох сторін;
- 1937 р. офіційно стає більшою вага м'яча – з 13-15 до 14-16 унцій (з 360-420 до 390-450 г);
- 1939 р. введена обов'язкова нумерація форми для гравців англійської ліги;
- 1951 р. футбольний м'яч став білим;
- 1965 р. дозволені заміни травмованих гравців;
- 1981 р. введено правило трьох очок за перемогу замість двох;
- 2004 р. Міжнародний комітет скасовує правило «золотого» і «срібного» голу у матчах, які закінчуються у нічию.

### *2.3. Основні положення Правил гри у футболу*

Футбол є найвеличнішим видом спорту на Землі. В нього грають на кожному континенті, у кожній країні та на різноманітних рівнях. Факт того, що Правила гри по всьому світові є однаковими для футболу будь-якого рівня, від Фіналу Чемпіонату Світу ФІФА до гри між дітьми у віддаленому селищі, є значущою силою, яку слід продовжувати оберігати заради блага футболу у всьому світі.

Футбол повинен мати Правила, які забезпечують «чесність» гри, тому що основоположним аспектом краси «гарної гри» є саме «чесність» - це життєве важлива характеристика «духу» гри. Найкращими матчами є ті, в яких втручання арбітра потрібне вкрай рідко, оскільки гравці грають з повагою один до одного, до офіційних осіб матчу та до Правил.

Порівняно з іншими командними видами спорту, Правила Гри є відносно простими, але через те, що багато ситуацій є доволі «суб'єктивними», а арбітри - це також люди, деякі рішення неминуче призводитимуть до обговорень та дискусій. Для деяких людей такі дискусії є частиною привабливості та задоволення від гри, проте, «дух» гри, незважаючи на те чи є рішення правильними, чи ні, вимагає аби рішення арбітра завжди виконувались. Всі ті, хто наділений повноваженнями, особливо тренери та капітани команд, мають беззастережну відповідальність перед грою – поважати офіційних осіб матчу і їхні рішення.

Правила не можуть передбачити всі можливі ситуації, тому у випадках, коли щось у прямий спосіб не передбачено Правилами, IFAB розраховує на те, що арбітр прийме рішення керуючись «духом» гри та Правилами – при цьому, зазвичай, ставиться питання: «чого б сам футбол хотів / очікує?».

Правила також повинні робити свій внесок у безпеку та захист здоров'я гравців, і тому обов'язок IFAB повинно швидко та належно реагувати через самі Правила для того, щоб надати підтримку учасникам гри у тих випадках, коли виникає така потреба. Наприклад, у відповідь на пандемію COVID-19 було внесено тимчасову поправку до Правила 3, щоб дати змаганням найвищого рівня можливість збільшити максимальну кількість замінів для кожної команди з трьох до п'яти. Ця поправка стала частиною Правил Гри у 2022 році. Також задля того, щоб команди були здатні поставити як пріоритетну ціль здоров'я гравця, який дійсно зазнав струсу мозку або в якого існують підозри на це, та при цьому не постраждали від чисельної меншості, були розпочаті та тривають випробування щодо застосування додаткових замінів через струс мозку.

Нещасні випадки будуть неминуче траплятись, проте метою Правил є зробити так, щоб гра була якомога безпечнішою, а підхід до здоров'я гравця та спортивної справедливості був збалансованим. Це вимагає від арбітра рішуче боротися, застосовуючи положення Правил, з тими гравцями, дії яких є занадто агресивними або небезпечними. В Правилах втілені принципи

неприйнятності небезпечної гри — це проявляється у словосполученнях дисциплінарного характеру таких, як “ведення боротьби у нерозважливий спосіб”, “ставити під загрозу здоров’я суперника” та “застосування надмірної сили”.

### ***Правило № 1. Поле для гри***

1. Розміри. Поле для гри - це прямокутник довжиною від 90 до 120 м і шириною від 45 до 90 м. Для міжнародних матчів поле повинно бути довжиною від 100 до 110 м і шириною від 64 до 75 м. Довжина завжди має бути більша, ніж ширина.

2. Розмітка. Поле розмічають виразними лініями шириною не більш 12 см в одній площині з поверхнею поля.

Довгі лінії, що обмежують поле, називають боковими, короткі – лініями воріт.

У кутах поля встановлюють прапори не коротше 1,5 м. Такі ж прапори можна встановлювати з кожного боку проти середньої лінії на відстані не ближче 1 м від бокової лінії.

Поперек поля проводять середню лінію, на якій роблять помітку, яка означає центр поля. З центра поля окреслюють коло радіусом 9,15 м. Ширина ліній входить у розміри поля та площин, які вони обмежують.

3. Площа воріт. На кожній половині поля з точок на лініях воріт на відстані 5,5 м від обох стояків воріт проводять в середину поля перпендикулярно лінії воріт: дві лінії довжиною 5,5 м. Їхні кінці з'єднують лінією, паралельною лінії воріт. Площу, обмежену цими лініями і лініями воріт, називають площею воріт.

4. Штрафний майданчик. На кожній половині поля з точок на лініях воріт на відстані 16,5 м від обох стояків воріт проводять в середину поля перпендикулярно лінії воріт дві лінії довжиною 16,5 м. Їхні кінці з'єднують лінією, паралельною лінії воріт. Площу, утворену цими лініями і лінією воріт, називають штрафним майданчиком.

На кожному штрафному майданчику проти середини воріт на відстані 11 м від лінії воріт роблять позначку, на якій встановлюються м'яч для виконання пенальті. З цієї позначки за межами штрафного майданчика проводять дугу радіусом 9,15 м.

5. Кутовий сектор. З кожного кута поля, в середині його, проводять дугу радіусом 1 м, яка утворює кутовий сектор.

6. Ворота. Вони складаються з двох вертикальних стояків, які встановлюють над лінією воріт на однаковій відстані від кутових прапорів і на 7 м 32 см (по внутрішньому виміру) одна від одної, і горизонтальної перекладини, нижній край якої знаходиться на висоті 2 м 44 см від поверхні поля. Стояки і перекладини у поперечному зрізі не повинні перевищувати 12 см. До стояків, перекладини і землі позаду воріт прикріплюють сітку. Сітка має бути добре закріплена і не повинна заважати воротареві.

### ***Правило № 2. М'яч***

Всі м'ячі, що використовуються у матчах офіційних змагань, організованих під егідою ФІФА або конфедерацій, повинні відповідати вимогам та містити одне з маркувань Програми Якості ФІФА для футбольних виробів. М'яч повинен мати форму сфери. Окружність м'яча повинна бути в межах від 70 до 68 см. Вага м'яча на початку гри не повинна перевищувати 450 г та не повинна бути меншою 410 г. Тиск в середині м'яча повинен дорівнювати від 0,6 до 1,1 атмосфер на рівні моря. Під час гри м'яч може бути замінений тільки з дозволу арбітра.

### ***Правило № 3. Кількість гравців***

У матчі беруть участь дві команди, у кожній з яких не більше одинадцяти гравців. Один з гравців повинен бути воротарем. Гру не дозволяється розпочинати або продовжувати, якщо в одній з команд виявиться менше семи гравців.

Якщо в команді менше семи гравців, тому що один або декілька гравців навмисно залишили поле для гри, арбітр не зобов'язаний зупиняти гру і може бути застосована перевага, але гру не дозволяється поновлювати після того, як

м'яч вийде з гри, якщо в команді відсутня мінімальна кількість з семи гравців. Якщо в регламенті змагання зазначено, що всі гравці та запасні гравці повинні бути внесені до рапорту арбітра перед початком гри, а на поле виходить менше одинадцяти гравців, тільки гравці та запасні гравці, зазначені в рапорті арбітра, можуть взяти участь у матчі після прибуття.

Для змагань серед основних складів чоловічих та жіночих команд клубів вищого рівня або головних національних збірних «А», в яких регламентом змагань дозволяється використовувати до максимум п'яти замінів, кожна з команд має:

- максимум три можливості проведення заміни;
- право додатково проводити заміни у перерві між таймами.

#### ***Правило № 4. Екіпірування гравців***

Гравець не повинен використовувати обладнання у своїй екіпіровці або носити будь-що, що становить небезпеку. Всі ювелірні вироби (намиста, кільця, браслети, сережки, шкіряні або гумові пов'язки тощо) заборонені та повинні бути зняті. Заборонено закривати тейпом ювелірні вироби. Перед початком матчу, перед виходом на поле, гравці та запасні гравці повинні пройти перевірку. Якщо гравець носить або використовує заборонені / небезпечні предмети/обладнання або ювелірні вироби, арбітр повинен наказати гравцю:

- зняти предмет;
- залишити поле під час наступної зупинки гри, якщо гравець

не може або не хоче виконувати вказівки.

Гравець, який відмовляється виконувати вказівки або знову носить заборонені предмети, повинен бути попередженим.

#### ***Правило № 5. Суддя***

Для проведення кожної офіційної гри призначають суддю. Повноваження судді починаються з моменту виходу на поле. Його право накладати стягнення поширюється на проступки, вчинені тоді, коли гру було

тимчасово припинено або м'яч вийшов з гри. Рішення судді по всіх фактах, що мали місце у грі, є остаточним, оскільки це стосується результату гри.

Суддя:

- а) стежить за точним виконанням правил у грі;
- б) не повинен зупиняти гру і накладати стягнення в тих випадках, коли на його думку, це може принести користь команді, що провинилася;
- в) повинен стежити за всім, що відбувається на полі, виконувати обов'язки хронометриста і стежити за тим, щоб гра тривала протягом встановленого часу, додаючи час, утрачений внаслідок непередбачених обставин або будь-яких інших причин;
- г) має право зупинити гру при будь-якому порушенні правил, а також тимчасово зупиняти, або остаточно припинити її в усіх випадках, коли він визнає це за необхідне (несприятлива погода, втручання глядачів та інші причини). У разі припинення гри суддя зобов'язаний скласти про це докладне пояснення, зазначивши причини припинення гри, і в установленій положенням про змагання термін направити його до організації, що проводить змагання;
- д) має необмежене право з моменту виходу на поле зробити попередження гравцеві або не допустити його до гри за порушення чи недисципліновану поведінку. Прізвище гравця, що винен, і причину накладеного стягнення суддя, що проводить змагання, повинен занести до протоколу змагання й повідомити організацію, що проводить змагання;
- е) забороняє всім, крім гравців і судців на лінії, виходити на поле без його дозволу;
- є) повинен зупинити гру, якщо гравець дістав значне пошкодження, і запропонувати як найшвидше вивести гравця з поля для надання йому лікарської допомоги, потім негайно поновити гру. У разі легкого пошкодження гру не припиняють, поки м'яч не вийде з гри. Якщо гравець може дійти до лінії воріт або до бокової лінії, лікарську допомогу йому надають за межами поля.



Арбітр зобов'язаний запропонувати гравцю залишити поле, якщо він отримав рану, яка кровоточить.

ж) повинен показати червону картку і вивести з поля будь-якого гравця, якщо, на його думку, він допускає грубу гру або серйозне порушення правил або нецензурні вислови, а також якщо після надання йому попередження в процесі гри він знову припускає неспортивну поведінку;

з) дає сигнал до поновлення гри після кожної її зупинки;

і) самостійно визначає відповідність якості м'яча вимогам правила

II.

Обов'язкові предмети екіпіровки (обладнання) арбітра:

- Свисток (свистки)
- Годинник (-и)
- Червоні та жовті картки
- Блокнот (або інший засіб для ведення нотаток стосовно матчу).

### ***Правило № 6. Інші офіційні особи***

Інші офіційні особи матчу (два асистенти арбітра, четвертий арбітр, два додаткових асистенти арбітра та резервний асистент арбітра, відеоасистент арбітра (ВАА) та щонайменше один Помічник ВАА (ПВАА)) можуть бути призначені на матчі. Вони допомагають арбітру проводити матч відповідно до Правил Гри, але остаточне рішення завжди приймає арбітр. Арбітр, асистенти арбітра, четвертий арбітр, додаткові асистенти арбітра та резервний асистент арбітра є польовими офіційними особами матчу. ВАА та ПВАА є відеотехнічними офіційними особами матчу (ВООМ) і вони, відповідно до Правил Гри та Протоколу ВАА, допомагають арбітру. Офіційні особи матчу в своїй роботі підпорядковуються арбітру. У випадку невиправданого втручання або неналежної поведінки, арбітр має право звільнити їх від виконання їхніх обов'язків та повідомити про це відповідні органи.

Інші польові офіційні особи матчу допомагають арбітру у випадках порушень, які їм краще видно, ніж арбітру, та повинні повідомити у відповідні органи про будь-яку серйозну неналежну поведінку або інший інцидент, що трапився поза полем зору арбітра та інших офіційних осіб матчу. Під час складання будь-якого рапорту вони повинні консультиватися з арбітром та іншими офіційними особами матчу.

Польові офіційні особи матчу допомагають арбітру інспектувати поле для гри, м'ячі та перевіряти екіпіровку гравців (в тому числі, коли проблеми були усунені) та робити нотатки щодо часу, взяття воріт, неналежну поведінку тощо.

В регламенті змагань має бути чітко зазначено, хто замінить офіційну особу матчу, яка не в змозі почати або далі виконувати свої обов'язки, та будь-які пов'язані з цим зміни. Зокрема, має бути зрозумілим, чи повинен четвертий арбітр або старший асистент арбітра або старший додатковий асистент арбітра замінити арбітра, якщо той не в змозі далі виконувати свої обов'язки.

#### **Асистенти арбітра вказують коли:**

- м'яч повністю залишає межі поля та яка команда отримує право виконати кутовий удар, удар від воріт або вкидання м'яча;
- гравець у положенні «поза грою» може бути покараний;
- потрібно провести заміну;
- під час виконання пенальті воротар рухається передчасно з лінії воріт до виконання удару по м'ячу та якщо м'яч перетинає лінію воріт;
- якщо призначені додаткові асистенти арбітра, асистент арбітра займає позицію на одній лінії з позначкою пенальті .

Асистент арбітра також контролює процедуру заміни.

Асистент арбітра може вийти на поле, щоб допомогти контролювати відстань 9,15 м (10 ярдів).

#### **Четвертий арбітр**

Четвертий арбітр також допомагає:

- контролювати процедуру проведення замін;

- перевіряти екіпіровку гравця /запасного гравця;
- гравцю повернутися на поле після сигналу/дозволу арбітра;
- контролювати заміну м'яча;
- повідомляти про мінімальну компенсацію втраченого часу, яку призначає арбітр в кінці кожного тайму (включаючи додатковий час)
- повідомляти арбітра про неналежну поведінку будь-якої особи в технічній площі

### ***Правило 7. Тривалість гри.***

Час гри поділяють на дві половини по 45 хвилин кожна, при виконанні таких умов:

а) арбітр повинен додати час, втрачений на зупинку при заміні гравців, транспортування травмованих гравців з поля, навмисне затримання часу гри або по якійсь іншій причині, кількість доданого часу визначає тільки суддя;

б) арбітр повинен додати час для виконання 11-метрового удару, якщо останній був призначений, а час першої половини або всієї гри закінчився до моменту його виконання;

в) гравці мають право на встановлену перерву між половинами гри, тривалість якої не повинна перевищувати 15 хвилин;

г) якщо гру було припинено суддею до закінчення часу, передбаченого правилами або відповідним положенням, в силу однієї з причин, викладених у правилі V, то її треба переграти повністю (якщо положення про змагання не передбачає зараховування того результату матчу, який був до моменту припинення гри).

### ***Правило 8. Початок та поновлення гри***

1. На початку гри. Перед початком гри проводять жеребкування. Команда, яка виграє жереб, вирішує, які ворота вона атакуватиме в першій половині гри або право здійснити початковий удар.

Гол зараховується безпосередньо з початкового удару. М'яч вважається у гри, коли по ньому вдарили і він очевидно рухається.

### ***Правило 9. М'яч у грі та м'яч поза грою***

М'яч виходить з гри:

- а) коли він повністю перетнув бокову або лінію воріт по землі чи в повітрі;
- б) коли гру зупинив арбітр.

Вважається, що м'яч весь час знаходиться у грі, коли він торкається офіційної особи матчу та коли він відскакує від стійки воріт, поперечини або кутового флагштоку та залишається на полі для гри.

### ***Правило 10. Результат матчу***

#### **Забитий гол**

Гол вважається забитим, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт між стійками та поперечиною, за умови, що команда, яка забиває м'яч, не скоїла порушення. Якщо воротар кидає м'яч рукою прямо у ворота суперника, признається удар від воріт.

Якщо арбітр подає сигнал про гол, перш ніж м'яч повністю перетнув лінію воріт, гра поновлюється спірним м'ячем.

#### **2. Команда-переможець**

Команда, яка забила більшу кількість голів, вважається переможцем. Якщо обидві команди не забили жодного голу або забили однакову кількість голів, матч слід вважати таким, що завершився внічию. Коли за регламентом змагання потрібно визначити переможця після матчу, що завершується внічию, або двох матчів вдома і на виїзді, для визначення команди-переможця можуть бути передбачені тільки такі процедури:

- правило забитих голів на виїзді;
- два рівних за часом тайми додаткового часу, тривалість кожного з яких не перевищує 15 хвилин;
- серія пенальті (пенальті на вибування).

### ***Правило 11. Поза грою***

Гравця вважають у положенні «поза грою», коли він перебуває ближче до лінії воріт суперника, ніж м'яч у момент удару по ньому іншим гравцем своєї команди, крім випадків, коли:

1. Гравець, який знаходився на одній лінії з другим останнім гравцем команди, що захищається, або з двома останніми гравцями команди суперника не вважається в положенні «поза грою».
2. М'яч потрапив до гравця від суперника.
3. Гравець перебуває на власній половині поля.
4. М'яч переданий гравцеві безпосередньо ударом від воріт.
5. Під час подачі кутового.
6. Під час вкидання м'яча з-за бокової лінії.
7. Під час введення спірного м'яча.

Команда, гравець якої займає положення «поза грою», не карається, якщо, на думку арбітра та асистентів арбітра, він не впливає на гру та не перешкоджає суперникові і не намагається скористатися своєю позицією. Гравець, що перебуває «поза грою», карається вільним ударом.

### ***Правило № 12. Фоли та неналежна поведінка***

#### ***Штрафний удар***

Штрафний удар призначається, якщо гравець зробить одне з шести порушень:

- 1) вдарить або буде намагатися вдарити ногою суперника;
- 2) зробить або спробує зробити підніжку;
- 3) стрибне на суперника;
- 4) здійснить небезпечний напад на суперника;
- 5) вдарить або спробує вдарити суперника рукою;
- 6) грубо штовхне суперника;

або здійснить одно з таких чотирьох порушень:

- 1) виконуючи відбір м'яча, спочатку доторкнеться до суперника, а вже потім зіграє в м'яч;

- 2) затримує суперника руками або корпусом;
- 3) зробить або спробує зробити плювок у суперника;
- 4) навмисно зіграє рукою (це не відноситься до гри воротаря в межах свого штрафного майданчика).

За кожне з перелічених порушень, зроблене гравцем команди, яка захищається в межах її штрафної площини, команда, що нападає, одержує право на 11-метровий удар.

11-метровий удар призначають незалежно від місця перебування м'яча, або тільки він був у грі і порушення правил відбувалося в штрафній площині.

#### Вільний удар

Вільний удар призначається, якщо воротар, знаходячись в межах свого штрафного майданчика, зробить одне з таких п'яти порушень;

- 1) контролює м'яч руками більше 6-ти секунд, раніше ніж звільниться від нього;
- 2) звільнившись від м'яча, знову доторкнеться до нього рукою, коли ніхто з інших гравців ще не встиг доторкнутися до м'яча;
- 3) торкнеться м'яча рукою після того, як той навмисно був направлений йому ногою партнера по команді;
- 4) торкнеться м'яча рукою після того, як той був спрямований йому безпосередньо після вкидання м'яча з-за бокової лінії партнером по команді;
- 5) затримує час гри.

Вільний удар на користь протилежної команди призначається і тоді, за рішенням арбітра, винен в здійсненні одного із таких порушень:

- 1) зіграє по відношенню до суперника небезпечно;
- 2) заважає просуванню суперника (не входячи з ним в контакт);
- 3) заважає воротарю вибити м'яч з рук;
- 4) зробить будь-яке інше порушення, не передбачено Правилом 12, за яке арбітр зупиняє гру з метою попередити або вилучити гравця.

Вільний удар виконується з місця, де відбулося порушення Правил гри.

Якщо гравець, який порушив вищезазначене правило, допускає при цьому більш серйозне порушення, то його карають відповідно до пункту Правил, які він порушив.

Гравцю, який зробить одне з таких семи порушень, вноситься попередження з пред'явленням йому жовтої картки:

- 1) поводить себе неспортивно;
- 2) словами чи діями виражає незгоду з рішенням арбітра;
- 3) систематично порушує Правила гри;
- 4) затягує поновлення гри;
- 5) порушує призначену відстань під час виконання кутового, штрафного та вільного удару;
- 6) виходить та повертається на поле без дозволу арбітра;
- 7) навмисно залишає поле без дозволу арбітра.

Гравець залишає поле з пред'явленням йому червоної картки, якщо він зробить одне з таких семи порушень:

- 1) дозволяє винятково грубу гру;
- 2) поводить себе непристойно;
- 3) зробить плювок у суперника або в іншу людину;
- 4) шляхом навмисної ловлі м'яча руками лишає суперника можливості забити м'яч (це не відноситься до воротаря в межах свого штрафного майданчика);
- 5) шляхом затримки під час виконання штрафного, вільного та 11-метрового удару, лишає суперника, який виходить на ударну позицію, можливості забити м'яч;
- 6) використовує непристойні, образливі, нецензурні висловлювання та жести;
- 7) одержує друге попередження в одному й тому ж матчі.

### ***Правило № 13. Штрафний і вільний удари***

Штрафний удар відрізняється від вільного тим, що під час штрафного удару м'яч, безпосередньо забитий у ворота команди, що провинилася, зараховується завжди, а при вільному ударі його зараховують лише тоді, коли м'яч після удару торкається будь-якого іншого гравця. Коли гравець виконує штрафний або вільний удар зі свого штрафного майданчика, всі гравці протилежної команди повинні перебувати за межами цього майданчика і не ближче ніж 9 м 15 см від м'яча до того, як буде зроблено удар. М'яч вважають у грі, коли по ньому вдарили і він рухається, і вийде за межі штрафного майданчика. Воротар не може взяти м'яч до рук з тим, щоб ввести його в гру.

Коли гравець виконує штрафний або вільний удар за межами свого штрафного майданчика, всі гравці протилежної команди повинні перебувати не ближче 9 м 15 см від м'яча до того, поки він не ввійде в гру, якщо тільки вони не стоять на лінії воріт між стійками.

У момент виконання удару м'яч повинен лежати нерухомо. Гравець, який ударив по м'ячу, не може торкатися до нього знову, поки інший гравець не доторкнеться до м'яча.

Якщо гравець, який виконав вільний або штрафний удар, повторно торкнеться м'яча раніше інших гравців, команда суперника дістає право на вільний удар з місця, де сталося порушення.

Щоб відрізнити вільний удар від штрафного, суддя, призначивши вільний удар, повинен піднести руку догори й не опускати її, поки цей удар не буде виконано.

### ***Правило № 14. 11-метровий удар***

*11-метровий удар виконують з 11-метрової позначки.*

До удару всі гравці, за винятком воротаря команди, що захищається, і гравця, який виконує удар, повинні перебувати за межами штрафного майданчика не ближче ніж 9 м 15 см від 11-метрової позначки. Воротар залишається на своїй лінії воріт обличчям до гравця. Йому дозволяється пересуватися вздовж лінії воріт до і під час виконання 11-метрового удару.



Якщо призначено 11-метровий удар, а час першої половини або всієї гри закінчився, додають час для виконання 11-метрового удару. Якщо при 11-метровому ударі, виконаному в момент закінчення першої половини або всієї гри, м'яч доторкнувся воротаря раніше, ніж пройшов у ворота, м'яч вважають забитим.

За будь-яке порушення цього правила:

а) гравцями команди, яка захищається, якщо м'яч не був забитий, 11-метровий удар треба повторити;

б) гравцями команди, яка нападає, за винятком гравця, який виконує удар, якщо м'яч був забитий, його не зараховують, а 11-метровий удар треба повторити;

в) гравцем, який виконує 11-метровий удар, що вчинив провину після того, як м'яч увійшов у гру, здійснюється вільний удар гравцем протилежної команди з місця порушення під час дотримання усіх умов правила XIII.

1. При 11-метровому ударі суддя не повинен давати сигнал на його виконання, поки гравці не займуть місця, визначені для них правилами.

2. Якщо під час виконання 11-метрового удару:

а) м'яч, спрямований в бік воріт буде зупинено сторонньою особою або предметом, то 11-метровий удар повторюють;

б) якщо м'яч, що відскочив від воротаря, перекладини або стійки воріт, буде зупинено сторонньою особою або предметом, то суддя зупиняє гру й поновлює її «спірним м'ячем» в тому місці, де відбулося торкання м'яча зі сторонньою особою або предметом.

3. Якщо після сигналу судді на виконання 11-метрового удару:

а) суддя побачив, що воротар зайняв місце не на лінії воріт, він повинен дати можливість виконати удар. Якщо м'яч не пройде у ворота, 11-метровий удар повторюють;

б) до того, як м'яч вийде в гру, гравець команди, що захищається, ввійде в штрафний майданчик або сектор, обмежений радіусом 9 м 15 см з 11-

метрової відмітки, то суддя повинен не втручатися, а дочекатися результату удару. Якщо м'яч не перетне лінію воріт, то 11-метровий удар слід повторити.

4. Якщо після сигналу судді на виконання 11-метрового удару:

а) гравець, який здійснює удар, поводить себе недисципліноване, його попереджують. Якщо удар вже був зроблений і м'яч пройшов у ворота, 11-метровий удар повторюють;

б) якщо партнер гравця, який виконує удар, входить у штрафний майданчик або перебуває ближче за 9 м 15 см від 11-метрової позначки до того, як м'яч буде у грі, суддя не повинен втручатися.

Якщо при цьому м'яч перетне лінію воріт, гол не зараховують, 11-метровий удар повторюють;

в) якщо за таких обставин, що описані в пунктах «а» і «б», м'яч відскакує від воротаря, стояків або перекладини воріт у поле, суддя повинен зупинити гру і поновити її вільним ударом, який виконує гравець протилежної команди з місця, де сталося порушення;

г) якщо гравці обох команд входять у штрафний майданчик або сектор, обмежений радіусом 9 м 15 см, раніше, ніж м'яч опиниться у грі, то 11-метровий удар треба повторити.

5. Якщо матч продовжено після закінчення першої половини чи всієї гри для виконання або повторення 11-метрового удару, час гри закінчується після правильно виконаного 11-метрового удару, тобто в той момент, коли суддя прийняв остаточне рішення – забито чи не забито м'яч у ворота.

#### ***Правило № 15. Вкидання м'яча***

Коли м'яч повністю вийшов за бокову лінію по землі або в повітрі, його вкидає у поле в будь-якому напрямку з того місця де він перетнув лінію, гравець команди, іншої за ту, гравець якої останнім торкнувся м'яча.

Під час вкидання гравець повинен стояти обличчям до поля на боковій лінії або за нею за межами поля, торкаючись обома ногами землі. Гравець повинен вкинути м'яч в поле двома руками з-за голови.

М'яч вважають у грі одразу ж після того, як його вкинули в поле, але гравець, який вкидав, не має права торкнутися м'яча раніше будь-якого іншого гравця.

М'яч, безпосередньо вкинутий з-за бокової лінії у ворота, не зараховують:

а) якщо вкидання м'яча виконано неправильно, його повторює з того ж місця гравець протилежної команди;

б) якщо гравець, що вкинув м'яч, повторно торкнувся його раніше, ніж будь-який інший гравець, команда суперника дістає право на вільний удар з місця, де сталося порушення.

1. Коли гравець, який вкидав м'яч з-за бокової лінії, повторно торкнеться його рукою на полі до того, як його торкнеться або ним зіграє інший гравець, то суддя повинен призначити штрафний удар.

2. Гравець, який вкидає м'яч з-за бокової лінії, повинен стояти обличчям до поля.

3. Якщо під час вкидання м'яча з-за бокової лінії будь-який з гравців протилежної команди буде стрибати або розмахувати руками для відволікання уваги гравця, який вкидає м'яч, то такі дії слід розглядати, як неспортивну поведінку, за що порушника треба попередити.

4. Вкидання м'яча, яке виконано не в тому місці, де він перетнув лінію, вважають виконаним неправильно.

### ***Правило № 16. Удар від воріт***

Якщо м'яч повністю вийшов за лінію воріт із зовнішнього боку від стояків воріт або над перекладиною і останнім його торкнувся гравець команди, що нападає, призначають удар від воріт. М'яч встановлюють в будь-який точці майданчика воріт та вводять його у гру будь-який з гравців команди, що захищається.

Гравець, який виконує удар, не має права повторно торкнутися м'яча раніше за будь-якого гравця.

Гол, забитий у ворота безпосередньо з удару від воріт, зараховується.

Під час удару від воріт гравці протилежної команди повинні перебувати за межами штрафного майданчика.

### ***Правило №17. Кутовий удар***

Якщо м'яч вийшов за лінію воріт із зовнішнього боку від стояків воріт або над перекладиною і останнім до нього доторкнувся гравець команди, що захищається, призначають кутовий удар. Його виконує з кутового сектора з того боку воріт, де м'яч вийшов за межі поля, гравець команди, що нападає. При кутовому ударі не дозволяють відхиляти, переміщати або знімати кутовий прапор. М'яч, забитий у ворота безпосередньо з кутового удару, зараховують. Гравці команди суперника при кутовому ударі не можуть перебувати на відстані ближче за 9 м 15 см від м'яча, поки він не ввійде у гру. Гравець, який виконує кутовий удар, не має права повторно доторкнутись до м'яча раніше, ніж до нього доторкнеться будь-хто з гравців.

Під час виконання кутового удару м'яч розміщується в кутовому секторі. М'яч вважається у грі після удару по ньому й початку його руху:

- а) якщо гравець, який виконує кутовий удар, вдруге торкнеться м'яча раніше за будь-якого іншого гравця, то суддя призначає вільний удар, який виконує гравець протилежної команди з місця, де відбулося порушення правил;
- б) у випадку будь-якого іншого порушення правила XVII кутовий удар повторюється.

### **Контрольні питання**

1. Як еволюціонували правила гри в футбол з моменту їх виникнення?
2. Які історичні факти пов'язані з розвитком правил гри в футбол?
3. Які основні положення правил гри з футболу?
4. Охарактеризуйте правила гри з футболу з 1-5.
5. Охарактеризуйте правила гри з футболу з 6-10.
6. Охарактеризуйте правила гри з футболу 11-17.

### 3. Методика навчання технічним прийомам

Техніка футболу – це арсенал спеціальних прийомів, ефективно застосування яких у грі забезпечує досягнення поставленої мети. Під технічними прийомами мають на увазі способи ведення спортивної боротьби. Запас таких способів, уміння ефективно їх реалізувати в умовах жорсткої боротьби, здатність використовувати технічні прийоми в умовах дефіциту простору та часу, на фоні прогресуючого стомлення – ось неповний ряд факторів, що характеризують ступінь технічної підготовленості футболіста.

Необхідно зазначити, що високий рівень технічної майстерності у футболі неможливий без наявності у гравців, що займаються, відповідного ступеня рухових якостей (швидкості, сили, спеціальної і загальної витривалості) та визначеного рівня тактичного мислення.

У футболі до критеріїв технічної майстерності спортсменів прийнято відносити такі якісні і кількісні показники:

1. Загальний обсяг і різнобічність ігрових дій – кількість і варіативність використовуваних футболістом прийомів.
2. Ефективність застосовуваних дій, тобто ступінь раціонального і безпомилкового виконання того чи іншого прийому.
3. Надійність ігрових дій, що характеризується стабільністю виконання технічних прийомів з високим ступенем ефективності.

За більш ніж віковий період техніка футболу зазнала еволюції. Поява нових способів ведення гри і якісне удосконалення вже наявних зумовлене багатьма причинами. До таких причин можна віднести: поява прогресивних тактичних систем (в основі яких лежить використання «універсальних» гравців), діалектичне протиріччя між захистом та нападом, зростання рівня фізичної підготовленості футболістів, зміни в правилах гри.

Вказані вище фактори зумовили появу таких еволюційних нововведень у техніку футболу: сформувалися нові технічні прийоми і різновиди прийомів (зупинки м'яча з уходом, різані удари, відбори м'яча у підкаті); зросла кількість

використання у грі ударів зовнішньою частиною стопи і підйому, зупинок м'яча середньою частиною підйому, стегном і грудьми, кидків м'яча руками (техніка гри воротаря); значно знизився коефіцієнт застосування у змагальній діяльності нераціональних прийомів і різновидів дій (ударів боковою частиною голови, зупинок м'яча без уходу); розширився арсенал фінтів (обманних рухів). Крім того, за останні 10–15 років істотно підвищилася швидкість виконання ігрових прийомів, футбол став «швидше»; з'явився новий термін «швидкісна техніка».

З позицій біомеханіки технічні прийоми у футболі, як і в інших видах спорту, є системою послідовних і одночасних рухів, що прагнуть забезпечити оптимальну взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил. Силу реакції опори, силу ваги власної маси, опір середовища і зовнішніх тіл (суперник, м'яч) відносять до зовнішніх сил, що діють на тіло футболіста. Активні і пасивні сили опорно-рухового апарату (в'язкість м'язів і зв'язок, сила тяги м'язів тощо), реактивні сили (у т. ч. сила інерції) – є внутрішніми силами.

Кожен технічний прийом розглядається як цілісний рух. Однак виконання будь-якого прийому прийнято поділяти на визначені фази: **підготовчу, основну (робочу) і завершальну.**

Кожна з перерахованих фаз має свої характеристики. Ціль підготовчої фази – створити сприятливі умови для реалізації поставленого завдання в основній фазі. Під такими умовами мають на увазі вибір оптимального вихідного положення, створення необхідної інерції, використання попереднього розтягування м'язів і зв'язок тощо. В основній фазі відбувається виконання рухового завдання цього технічного прийому. Завершальна фаза характеризується прийняттям гравцем вихідного положення, необхідного для виконання наступних прийомів.

Розглядаючи технічний аспект реалізації будь-якого прийому, необхідно орієнтуватися на наявні стандарти, модельні характеристики, відповідно до яких і повинен виконуватися цей прийом. Однак у багатьох футболістів просліджується чітка тенденція до індивідуалізації техніки. Як відомо, під індивідуалізацією розуміють зміни деталей техніки під час збереження

стандартної основи. Серед факторів, що сприяють формуванню індивідуальної техніки, зазвичай, виділяють дві: 1) відмінні риси статури гравців, що займаються (довжина тіла і ланок тіла); 2) різні функціональні можливості спортсменів (досить високий рівень розвитку одного чи декількох рухових якостей). З ростом кваліфікації гравців індивідуалізація техніки найчастіше набуває стійкий характер. У такому випадку можна говорити про формування визначеного стилю у футболі. Сильові особливості ведення гри властиві не тільки окремим футболістам, але й командам, країнам, регіонам, континентам.

Як було зазначено вище, техніка виконання ігрових прийомів у футболі тісно пов'язана з рівнем розвитку основних фізичних якостей гравців що займаються, з умінням швидко оцінювати ситуацію на полі і миттєво, а також тактично грамотно реагувати адекватними діями. Крім того, ступінь володіння технічним елементом оцінюється здатністю футболіста ефективно реалізувати цей елемент під впливом психологічного «пресу» (на фоні стомлення, за наявності факторів, що збивають; у ситуації, коли команда програє, грає в меншості тощо).

### *3.1. Класифікація техніки гри у футбол*

Відповідно до специфічних ознак всі технічні прийоми у футболі прийнято класифікувати на розділи, підрозділи і групи. Виділяють два великих розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. У свою чергу, кожний з цих розділів містить у собі техніку пересувань і техніку володіння м'ячем. Елементи техніки пересувань використовуються як польовими гравцями, так і воротарем. Техніка володіння м'ячем польового гравця характеризується комплексом прийомів: ударами, зупинками, веденнями, фінтами, відборами, укиданням з-за бокової лінії. Техніка володіння м'ячем воротаря містить такі елементи: ловлю, відбивання, переводи, кидки і прийом м'яча. Існують визначені способи і різновиди виконання технічних прийомів (рис. 3.1.).

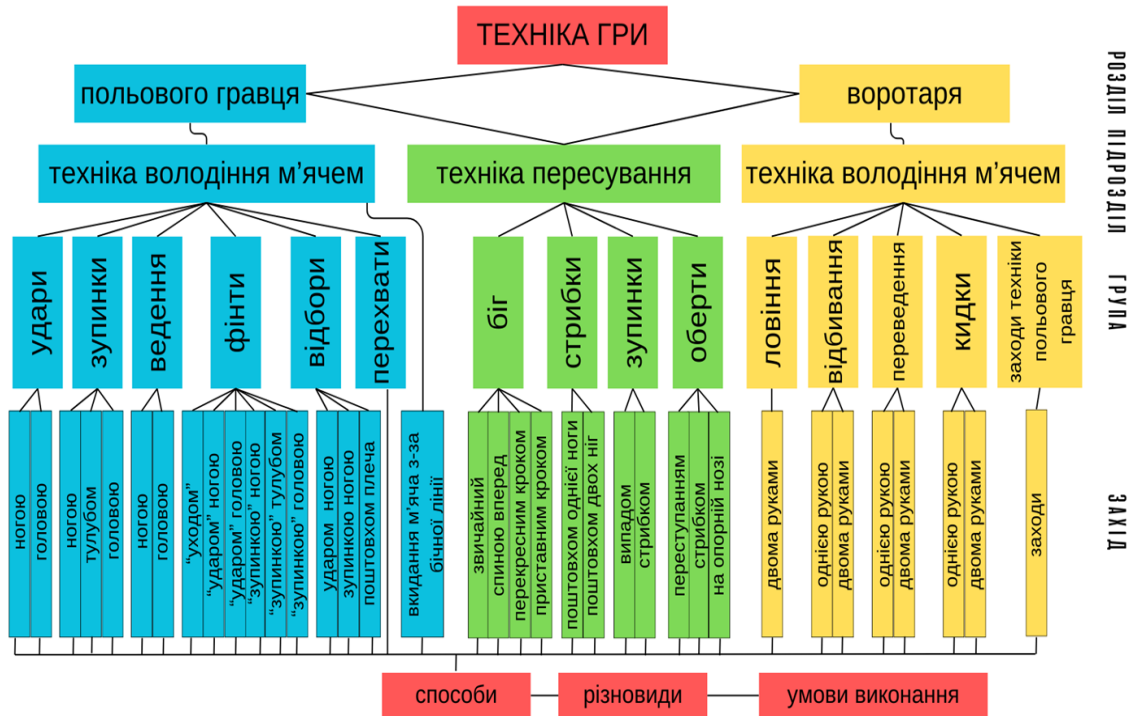


Рис. 3.1. Класифікація техніки гри у футболі

### 3.1.1. Техніка пересування

Техніка пересування у футболі складається з таких прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти. Особливостями пересування футболістів, як і у багатьох спортивних іграх: зміни швидкості, напрямку бігу; сполучення бігу з зупинками, стрибками, поворотами. Існування таких особливостей припускає наявність фізичної підготовленості гравців, що займаються, поряд з визначеним рівнем достатнього запасу технічної майстерності. Прийоми та способи техніки пересувань знаходяться в тісному взаємозв'язку з мистецтвом володіння м'ячем польовими гравцями і воротарем. Комплексне використання елементів техніки пересувань зумовлює ефективне рішення багатьох тактичних завдань (вибір позиції, вихід на м'яч, створення положення «поза грою», «закривання» гравця тощо).



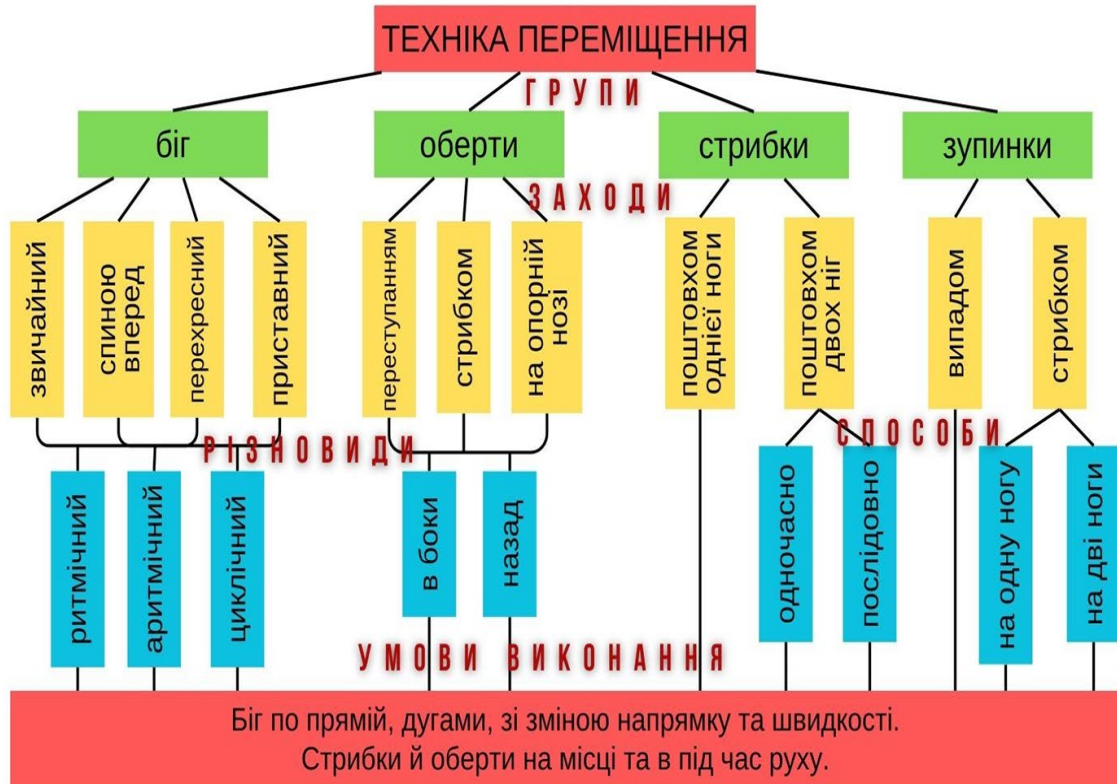


Рис. 3.2. Класифікація техніки переміщення

**Біг** – основний спосіб пересування у футболі. Застосовуються такі різновиди бігу: звичайний біг, спиною уперед, перехресним кроком, приставним кроком.

*Звичайний біг* використовується гравцями загалом для переміщень по прямій – для виходу на м'яч, просування на вільне місце, переслідування супротивника, виконання ривків і прискорень, створення положень «поза грою» тощо. За своєю структурою такий біг не відрізняється від легкоатлетичного.

*Біг спиною вперед* застосовується головним чином футболістами під час відбору м'яча і «закривання» суперника. Такий різновид бігу характеризується короткими, частими кроками і незначною фазою польоту.

Для зміни напрямку руху, під час ривків з місця чи вправо-вліво, після виконаних поворотів, зазвичай, використовують біг перехресним кроком. До

особливостей такого бігу відносять пронос махової ноги перехресно перед опорною ногою і коротку фазу польоту.

Часто у футболі, як і у низки інших спортивних ігор, застосовують *біг приставним кроком*. У різних ігрових ситуаціях цей різновид бігу має першочергове значення під час виконання інших прийомів пересувань.

**Стрибки** є складовою частиною техніки окремих способів ударів, зупинок м'яча ногою, грудьми, головою і деякими фінтами. Використовуючи стрибки, виконують деякі прийоми зупинок і поворотів. Як відомо, розрізняють три фази виконання будь-якого стрибка: фазу відштовхування, польоту і приземлення.

Існує два прийоми реалізації стрибків: поштовхом однієї і двома ногами.

*Стрибки поштовхом однієї ноги* характеризуються активним відштовхуванням, що супроводжується маховим рухом ноги і переносом ЗЦВ тіла убік стрибка. Приземлення відбувається на одну чи дві ноги. Під час виконання стрибка поштовхом двома ногами з місця перед відштовхуванням спортсмен «глибоко» підсідає, потім різко випрямляє ноги, одночасно роблячи маховий рух руками нагору (при цьому ЗЦВ переноситься убік стрибка).

Під час виконання *стрибка поштовхом двома ногами з місця* перед відштовхуванням спортсмен «глибоко» підсідає, потім різко випрямляє ноги, одночасно роблячи маховий рух руками нагору (при цьому ЗЦВ переноситься убік стрибка). Для виконання стрибка з розбігу перед відштовхуванням виробляється акцентована постановка ноги, що стопорить, у момент підсідання до неї приставляється інша нога. Далі реалізація фаз відштовхування, польоту і приземлення відбувається так само, як і в стрибку з місця.

**Зупинки** є ефективним способом зміни напрямку рухів. Використовують два прийоми зупинки гравця: стрибком і випадом.

Для *зупинки стрибком* виконують невисокий короткий стрибок із приземленням на махову ногу, що для додання більшої стійкості небагато згинається. Приземлення частіше виконується на обидві ноги.

*Зупинку випадом* здійснюють на останньому біговому кроці. Махова нога виноситься вперед з опорою на п'яту з наступним перекатом на ступню.

Після зупинок зазвичай починаються швидкі переміщення в різних напрямках. Тому кінцеве положення в зупинці є стартовим для наступних дій.

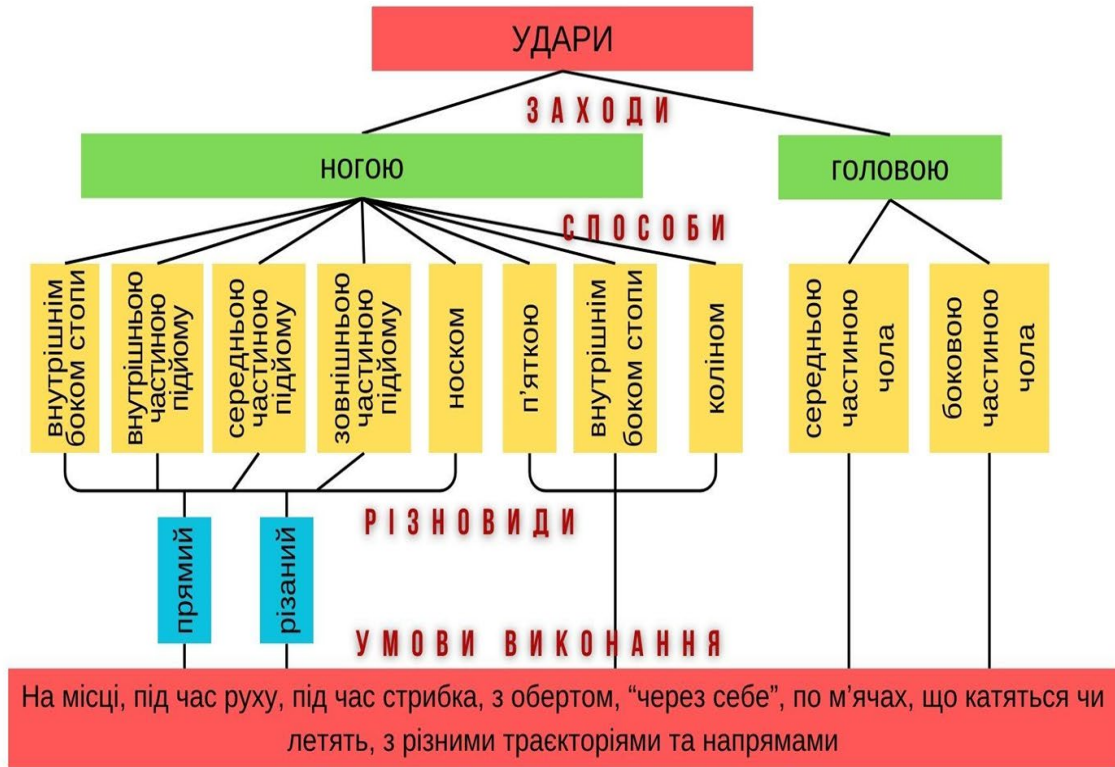
**Повороти.** З метою мінімальних утрат швидкості для зміни напрямків руху у футболі застосовують повороти. Повороти на місці звичайно змінюються стартовими діями. Крім того, повороти є складовою частиною техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення м'яча і фінтів.

Існують такі прийоми виконання поворотів: переступанням, стрибком, поворотом на опорній нозі. Відповідно до ігрових ситуацій застосовують повороти убік і назад. Виконують повороти як на місці, так і в русі.

### *3.1.2. Техніка володіння м'ячем*

**Удари по м'ячу** – основний спосіб ведення гри. Виконують їх ногою і головою різними способами, що мають свої різновиди. Необхідно відзначити, що під час нанесення удару по м'ячу задіяними виявляються безліч м'язів тіла людини.

Усі способи ударів мають визначену цільову спрямованість, що характеризується необхідною траєкторією руху м'яча, а також його оптимальною (а часто і максимальною) швидкістю. Швидкість польоту м'яча залежить від початкової швидкості ударної ланки (нога чи голова) і м'яча в момент зіткнення, а також від співвідношення їхніх мас. Тому що маси взаємодієвих ланок відносно постійні, для збільшення швидкості польоту м'яча необхідно підвищити швидкість руху ударної ланки (рис. 3.3).



### 3.3. Класифікація ударів по м'ячу

**Удари по м'ячу ногою** виконують такими основними способами: внутрішньою стороною стопи, середньою і зовнішньою частинами підйому, носком, п'ятою, а також колінном, стегном і зовнішньою стороною стопи. Удари роблять по нерухомому м'ячу, а також по м'ячах, що котиться і летить у різних напрямках; з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні. Незважаючи на все різноманіття ударів по м'ячу ногою, існують фази рухів, що є загальними для багатьох засобів.

*Попередня фаза* – розбіг. Величина розбігу, його швидкість визначаються індивідуальними особливостями футболістів і тактичних завдань. Однак у всіх випадках, виконуючи розбіг, необхідно розраховувати, щоб удар по м'ячу був нанесений заздалегідь наміченою ногою.

*Підготовча фаза* – замах ударної і постановка опорної ноги.

Значне, часто близьке до максимального розгинання стегна і згинання гомілки дозволяють завдати удару необхідної сили, тому що збільшується

траєкторія руху стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна.

Щоб правильно виконати замах, потрібно трохи подовжити останній крок розбігу. Звичайно він перевищує за величиною інші на 35–45% і варіюється в межах 2–2,5 м.

*Робоча фаза* – ударний рух і провідка. Ударний рух починається в момент постановки опорної ноги з активного згинання стегна. До того ж кут, утворений стегном і зігнутою гомілкою, зберігається. Відставання гомілки і стопи від руху стегна наближає центр ваги всієї ноги до тазостегнового суглоба, що призводить до збільшення її швидкості. Перед ударом відзначається гальмування стегна. Різким рухом гомілки, що захльостує, і стопи виконується удар по м'ячу.

У момент удару нога «зафіксована» у гомілковостопному і колінному суглобах. «Перетворення» ноги в «твердий важіль» дозволяє збільшити масу ланки, що вдаряє. З початком ударної взаємодії стопа ноги, що б'є, деформує м'яч. Він стискується доти, доки швидкість взаємного переміщення ноги і м'яча не стане рівної нулю. Потім пружні сили відновлюють форму м'яча і його швидкість різко зростає до визначеної величини, що трохи менше швидкості ноги, що б'є, у момент початку удару. Робоча фаза закінчується виконанням так називаної провідки. Ударна нога рухається разом з м'ячем.

*Завершальна фаза* – прийняття вихідного положення для наступного руху. Після удару нога продовжує рух нагору. ЗЦВ, що знаходиться в момент удару над площею опори, переміщається у бік руху ноги. Тим самим створюються оптимальні умови для подальших дій.

Подібна структура дій характерна для багатьох способів ударів по м'ячу ногою. Строге дотримання викладених вище вимог дозволить виконати удар по м'ячу різними способами зі значною силою.

Однак нерідко залежно від ігрової ситуації виникає необхідність змінити час виконання фаз руху, зменшити його амплітуду і м'язові зусилля. Крім того, техніка ряду способів ударів по м'ячу ногою має деякі специфічні особливості.

### **Деякі особливості траєкторії польоту м'яча**

Відомі два різновиди виконання ударів по м'ячу ногою: прямий і різаний.

У першому випадку напрямок ударного імпульсу проходить через ЗЦВ м'яча в безпосередній близькості від нього. Для виконання різаного удару необхідно, щоб напрямок удару значно відходив від ЗЦВ м'яча.

Прямий удар здійснюється практично всіма зазначеними вище способами. Трохи утруднене його виконання зовнішньою частиною підйому. Різаний удар з найбільшою ефективністю наноситься внутрішньою й особливо зовнішньою частиною підйому.

Траєкторія польоту м'яча при прямих ударах залежить від місця надання сили. М'яч полетить прямо і низом, якщо місце удару прийдеться на середню його частину по горизонтальній площині. Якщо місце удару нижче горизонтальної осі, то зміниться кут польоту м'яча.

Траєкторія польоту м'яча істотно відрізняється при різаних ударах. У цьому випадку напрямок удару не проходить через ЗЦВ м'яча, що викликає значне його обертання. Воно може бути навколо горизонтальної осі (під час удару «підсіканням»), вертикальної осі (під час різаних ударів низом) і похилих осей (під час ударів верхи).

Знання і використання особливостей польоту м'яча підвищує надійність і ефективність дій футболістів.

*Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи* використовується переважно для виконання коротких і середніх передач, а також для узяття воріт суперника з близької відстані. Цей прийом зараховують до розряду високоточних дій, тому що м'яча стосується досить велика частина стопи (від п'яти до великого пальця). Проте, сила такого удару менше порівняно з ударами іншими способами, тому що замах ударної ноги досягає максимальної величини, а в крайнім положенні зв'язування тазостегнового суглоба під час розгинання. Замах виконується за допомогою заднього поштовху останнього бігового кроку супінації стегна.

Розглянемо деякі особливості техніки виконання удару. Місце початку розбігу, м'яч і ціль знаходяться приблизно на одній лінії. Замах виконується за допомогою заднього поштовху останнього бігового кроку. Положення ноги під час удару зберігається й у період проводки ноги. У момент удару стопа знаходиться строго під прямим кутом стосовно напрямку польоту м'яча. Удар виконується серединою внутрішньої поверхні стопи. Положення ноги під час удару зберігається й у період проводки.

*Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому* застосовують для здійснення «прострілів», довгих і середніх передач, нанесення ударів по воротах з різних відстаней.

Розбіг виконується під кутом 30–60° (в ідеалі 45°) стосовно м'яча та цілі. Замах ноги близький до максимального. Опорна нога, злегка зігнута в колінному суглобі, ставиться на зовнішню частину (звід) стопи (підшви). Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги. У момент удару умовна вісь, що з'єднує м'яч і колінний суглоб, нахилена у фронтальній площині. Ця умова, а також нанесення удару в середню частину м'яча визначають низьку траєкторію його польоту. Для ефективного виконання розглянутого прийому необхідно, щоб під час удару носок стопи був відтягнутий униз, а нога напружена.

*Удар середньою частиною підйому* за технікою виконання багато в чому схожий з ударом внутрішньою частиною підйому, однак деталі виконання трохи відмінні. Лінія розбігу, м'яч і ціль знаходяться приблизно на одній лінії. Опорна нога ставиться на рівні з м'ячем. Під час ударного руху відбувається переكات опорної ноги з п'яти на носок. Умовна вісь, що з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару строго вертикальна. Таке положення зберігається під час проводки (рис. 3.4).

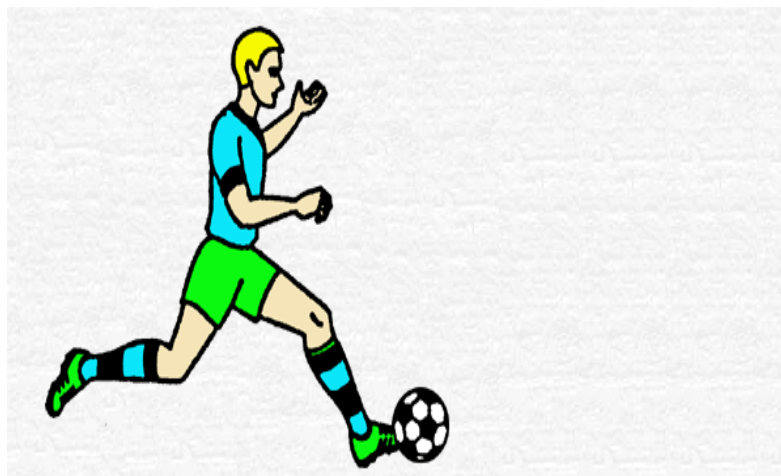


Рис. 3.4. Техніка виконання удару по м'ячу середньою частиною підйому

У зв'язку з тим, що обов'язковою умовою виконання цього удару є максимальне відтягування носка униз, то можливі часті травми внаслідок зачіпання стопою ґрунту. Після отримання травм можливе вироблення в гравця захисного рефлексу, що призведе до зміни амплітуди руху і, як наслідок, до зниження сили виконуваного удару. Цю обставину варто враховувати в процесі навчання й удосконалювання.

*Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому* часто використовують для виконання різаних ударів при реалізації штрафних, вільних ударів по воротах, передач (якщо між гравцем і партнером є суперник). Удар виконується зовнішньою частиною підйому. Структура рухів при ударах середньою і зовнішньою частиною схожа. Відмінності полягають у тому, що під час ударного руху повертаються усередину гомілка і стопа (рис.3.5).



Рис. 3.5. Техніка виконання удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому



Під час виконання удару заданим способом стопа спортсмена розвертається носком усередину. Траєкторія розбігу – пряма. Після такого удару м'яч може бути спрямований по прямій чи лінії по дузі. Виконуючи удар правою ногою, до м'яча підходять ліворуч, наносячи удар лівою ногою, відповідно, праворуч. Останній крок подовжений. Якщо м'яч необхідно послати по прямій лінії, вісь продовження стопи опорної ноги повертають убік удару, якщо м'яч повинен описати дугу – розбіг варто виконувати під невеликим кутом. Протилежне опорній нозі плече висувають трохи вперед, стопу опорної ноги ставлять у 20 см від м'яча. Щоб додати м'ячу обертання, удар наносять збоку, а не по центру. Верхню частину тулуба нахиляють убік опорної ноги. За допомогою зігнутих у ліктях рук зберігають рівновагу тулуба.

В останні роки особливо популярним став так називаний *різаний удар внутрішньою і зовнішньою частиною підйому*, при якому м'яч летить по кривій. Особливо часто його застосовують при штрафних ударах, коли ті, що захищаються ставлять «стінку». Завдання гравця, який б'є, так ударити по м'ячу, щоб він облетів «стінку» збоку і потрапив у ворота. Для воротаря це дуже небезпечний удар (рис.3. 6).



Рис. 3.6. Техніка виконання різаного удару внутрішньою і зовнішньою частиною підйому

Різаний удар часто застосовують і при кутових ударах. Звичайно він виконується по нерухомому м'ячу. Щоб м'яч закручувався вліво, по ньому вдаряють як би мимохіть по правій стороні, ледве нижче центра. Удар виконується внутрішньою частиною підйому (див. «Техніка удару внутрішньою частиною підйому») правої ноги чи зовнішньою частиною підйому лівої ноги. і навпаки, щоб додати м'ячу обертання вправо, по ньому б'ють внутрішньою частиною підйому лівої ноги чи зовнішньою частиною підйому правої ноги.

*Удар носком* дуже ефективний, тому що є несподіваним для супротивника і виконується дуже швидко, практично без підготовки, часто в умовах дефіциту часу в гравця для здійснення якісного замаху ногою. Крім того, цей удар використовують на мокрих полях, а також при вибиванні м'яча в суперника в випаді чи шпагаті. Удари носком небезпечні, тому що їх важко передбачити. Дуже короткий замах для виконання цього прийому до сполучення з нанесенням удару вище центра м'яча забезпечує своєрідне обертання м'яча і робить захист від такого удару дуже проблематичним (рис.3.7).



Рис. 3.7. Техніка виконання удару по м'ячу носком

*Удар п'ятою* істотно відрізняється від розглянутих способів. Він рідше використовується в грі. Недолік удару є складність його виконання, незначною силою і точністю. Перевагою удару є несподіванка його виконання для суперників. Ціль виконання такого удару – дезорієнтувати, обдурити супротивника. У момент переносу ноги футболіст нібито має намір завдати удару по м'ячу. Суперник упевнений у тім, що удар буде спрямований уперед. Водночас гравець переносить ногу над м'ячем і, відводячи її назад, виконує удар п'ятою (рис.3.8).



Рис. 3.8. Техніка виконання удару по м'ячу п'ятою

У детальному розгляді техніка виконання удару п'ятою виглядає таким чином.

Підготовча фаза починається з постановки опорної ноги на рівні м'яча. Для замаху нога переноситься над м'ячем і виноситься вперед. Робочу фазу – удар – виконують різким рухом ноги назад. У момент удару нога напружена, стопа розташована паралельно землі.

Одним із варіантів є удар п'ятою «навхрест». Під час виконання удару правою ногою опорна нога ставиться праворуч від м'яча. Ударна нога для замаху виноситься вперед. Удар виконується різким рухом назад, причому ударна нога проноситься навхрест стосовно опорної. Після незначної провідки рух ноги загальмовується.

Удар п'ятою виконують також опорною ногою. Вона ставиться за м'яч на відстані 10-15 см. При наступному кроці виробляється задній поштовх (нога рухається назад і нагору), що і є ударним рухом.

*Удар по м'ячу зовнішньою частиною стопи* в грі використовується досить рідко у зв'язку з тим, що через невелику величину докладених зусиль м'яч за допомогою такого удару неможливо посилати на значні відстані.

*Удар по м'ячу коліном* вважається відносно точним, тому що в момент нанесення удару з м'ячем стикається досить велика поверхня коліна. Коли в гравця бракує часу для того, щоб, прийнявши м'яч, опустити його униз і завдати удару стопою (підйомом), застосовують удар коліном .

*Удар по нерухомому м'ячу.* Зазначені вище структурні особливості техніки виконання усіх розглянутих способів цілком відносяться до ударів по нерухомому м'ячу, тільки в попередній фазі варіюються довжина і швидкість розбігу, що зумовлено тактичними завданнями.

Під час виконання початкових, штрафних, вільних, кутових ударів, а також ударів від воріт, гравець б'є по нерухомому м'ячу.

*Удар по м'ячу, що котиться.* Усі основні способи і їхні різновиди використовують і при ударах по м'ячу, що котиться. Вище були розглянуті особливості нанесення ударів по м'ячу, що котиться, деякими способами.

Необхідно зазначити, що технічні рухи під час виконання ударів по м'ячу, що котиться, практично не відрізняються від рухів при ударах по нерухомому м'ячу. Головне завдання полягає в тому, щоб скоординувати швидкість власного руху з напрямком і швидкістю руху м'яча. Виділяють такі основні напрямки руху м'яча: від гравця, назустріч, збоку (праворуч і ліворуч), а також суміжні з ними.

Зазначені напрямки визначають особливості виконання підфазі – постановки опорної ноги. При ударі по м'ячу, що котиться від гравця, опорна нога ставиться збоку – за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, опорна нога не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку (праворуч чи ліворуч), то раціональніше виконати удар ближньою до м'яча ногою.

В усіх випадках відстань постановки опорної ноги залежить від швидкості руху м'яча, і його необхідно розрахувати так, щоб під час ударного руху м'яч порівнявся з опорною ногою. Таке положення є найбільш оптимальним для нанесення удару.

*Удари по м'ячу, що летить.* Траєкторія руху м'яча визначає особливості техніки виконання ударів по м'ячах, що летять.

При ударах по м'ячам, що опускаються чи низько летять, структура руху така сама, як і при ударах по м'ячу, що котиться. Напрямок руху м'яча, як і при ударах по м'ячу, що котиться, висуває визначені вимоги до постановки опорної ноги. Через те, що швидкість м'яча, що летить, найчастіше вище за швидкість м'яча, що котиться, головні труднощі полягають в пошуку місця «зустрічі» ноги з м'ячем, що летить.

Проаналізувавши техніку виконання ударів з поворотом, через себе і з напівльоту, можна виділити визначені особливості структури виконання цих ударів.

1. *Удар з поворотом* використовується для зміни напрямку польоту м'яча. Виконується середньою частиною підйому по м'ячам, що опускаються чи м'ячам, що низько летять назустріч.

У підготовчій фазі задній поштовх останнього бігового кроку до м'яча служить замахом ударної ноги. Опорна нога, трохи зігнута в колінному суглобі, розвертається убік передбачуваного польоту м'яча і ставиться на зовнішній звід стопи. Тулуб відхиляється убік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух ноги в горизонтальній площині. Після проводки ударна нога рухається вперед і опускається вниз навхрест від опорної. Обертальний рух тулуба навколо опорної ноги сприяє посиленню удару.

2. *Удар через себе* виконують середньою частиною підйому по м'ячу, що летить і стрибає, якщо необхідно нанести несподіваний удар по воротам чи зробити передачу через голову назад.

Завдяки задньому поштовху останнього бігового кроку до м'яча виконується замах. Опорна нога виставляється з п'яти вперед. Загальмовується

рух тулуба вперед, після чого тулуб відхиляється назад. Ударний рух здійснюється за схемою: уперед – нагору – назад; одночасно виконується переكات опорної ноги з п'яти на носок. Після невеликої проводки ударна нога опускається вниз, тулуб випрямляється. Чим нижче місце «зустрічі» ноги і м'яча, тим вище траєкторія польоту м'яча. Якщо необхідно послати м'яч більш низькою траєкторією, варто завдати удару по м'ячу, що знаходиться на рівні голови і над точкою опори; для цієї мети також використовують удар через себе в падінні, що на сучасному етапі розвитку футболу придбав широку популярність. Техніка виконання такого удару така. Відхиляючи тулуб назад, гравець падає на руки, потім на спину. Під час падіння футболіст виконує акцентований ударний рух назад.

Якщо цей технічний прийом необхідно виконати зі значною силою, застосовують його різновид – удар через себе в стрибку «ножицями». Поштовхом однієї ноги здійснюється стрибок убік м'яча, що опускається. Махова нога рухається нагору, тулуб постійно відхиляють назад. Потім інша нога (ударна) спрямовується нагору, махова – униз. Тоді, коли тулуб займає горизонтальне положення, завдають удару по м'ячу назад. Приземляються на руки, потім на спину.

3. *Удар з напівльоту* звичайно виробляється по м'ячу відразу ж після його відскоку від землі. Виконувати його доцільно середньою і зовнішньою частиною підйому. При цьому важливо точно розрахувати місце приземлення м'яча і поставити опорну ногу якнайближче до цього місця.

Ударний рух починається до моменту приземлення м'яча. Безпосередньо після відскоку м'яча наноситься удар. Гомілка в момент удару строго вертикальна, носок відтягнуто униз. Таке положення необхідно зберегти в період проводки для того, щоб виконати удар з низькою траєкторією польоту м'яча. Дотримання цієї вимоги має велике значення в тому випадку, коли опорна нога знаходиться на значній відстані від лінії м'яча й удар наноситься по «важкому» м'ячу.

**Удар по м'ячу головою.** Цей технічний прийом є важливим засобом ведення гри, застосовується в змагальній діяльності як завершальний удар по воротах, а також для передач м'яча партнерам. В цей час значно зросла частка внеску прийомів гри головою в число інших техніко-тактичних дій, кількість використання яких визначає клас команди. Не секрет, що найчастіше результат матчу зважується завдяки точно нанесеному удару головою в створ воріт або ефективній передачі головою. Необхідно зазначити, що суттєвою рисою найсильніших команд Британського континенту, що посідають одні з провідних позицій як у європейському, так і у світовому футбольних рейтингах, є використання більшого, порівняно з іншими командами, кількості прийомів гри «на другому поверсі» (у середньому 70–90 ТТД за матч проти 40–60 дій). Таким чином, сучасний футбол у числі багатьох висуває вимогу до всіх польових гравців і воротаря: якісно володіти широким арсеналом прийомів гри головою.

У футбольній практиці найчастіше застосовують удар середньою частиною чола і його варіанти. Водночас, ігрові ситуації дуже різноманітні, а напрямок і швидкість руху м'яча настільки варіативні, що в ході матчу трапляються моменти, коли немає можливості використовувати основний спосіб удару головою і його варіанти. У таких випадках ефективними виявляються такі способи, як удар бічною частиною голови, потилицею, тім'яною частиною. Однак на сучасному етапі розвитку футболу ці удари використовують досить рідко, у зв'язку з чим на них ми не загострюємо увагу (рис.3.9).

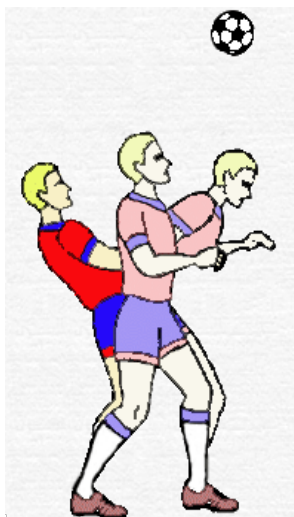


Рис. 3.9. Техніка виконання удару по м'ячу середньою частиною чола

Удари передньою верхньою частиною чола мають достатню точність, тому що завдяки великій і плоскій поверхні чола м'ячу в момент зіткнення надається «необхідна» траєкторія польоту. Удари головою футболіст виконує з місця чи в русі – під час бігу і стрибків (відштовхуючи однією чи двома ногами).

У техніці ударів по м'ячу головою розрізняють підготовчу, робочу і завершальну фази.

*Підготовча фаза* – замах. Для виконання замаху тулуб і голова відхиляються назад. При цьому розтягуються м'язи-антагоністи розгиначів тулуба. М'яч повинний бути в поле зору гравця, для чого не слід закидати голову.

*Робоча фаза* – ударний рух і проводка. Виконання ударного руху починається з різкого випрямлення тулуба. Безпосередньо удар доцільно робити в момент, коли тулуб і голова проходять фронтальну площину. У цьому положенні досягається найбільша швидкість руху голови, що дозволяє виконати удар значної сили.

*Завершальна фаза* – прийняття вихідного положення для подальших дій. Після проводки рух тулуба загальмовується. Не слід сильно нахилитися вперед, тому що після удару головою треба бути готовим до виконання різних дій і переміщень.

Завдяки значному замаху удар середньою частиною чола по м'ячу може бути нанесений з великою силою. Точність такого удару зумовлюється, крім



великої площі зіткнення ударної поверхні з м'ячем, можливістю зорового контролю передбачуваної цілі і траєкторії польоту м'яча.

*Удар по м'ячу середньою частиною чола з місця.* Спортсмен виставляє одну ногу на крок уперед (відстань між ногами 50–70 см), руки на рівні пліч, ледве зігнуті в ліктях. У першій фазі гравець, починаючи зі стегон, відхиляє корпус назад, м'яза при цьому напружені, підборіддя лежить на груді, коліна зігнуті. В другій фазі футболіст різко подає корпус вперед і серединою чола завдає удару по м'ячу. Після виконання удару корпус гравця залишається в нахилі, плечі відведені назад.

*Удар по м'ячу середньою частиною чола з поворотом* використовується, якщо потрібно змінити траєкторію польоту м'яча.

Під час виконання удару без стрибка для замаху тулуб відхиляється назад і одночасно повертається (переважно до  $90^\circ$ ) убік передбачуваного удару. Разом з тулубом розвертаються і ноги, що розташовані паралельно на відстані 30–50 см. Поворот зручніше здійснювати на носках. Формується вихідне положення, ідентичне з позою при ударі серединою чола без стрибка. Тому інші фази удару і вимоги до них такі саме, як і у розглянутого вище удару (рис.3.10).



Рис. 3.10. Техніка виконання удару по м'ячу головою з місця

При ударі з поворотом у стрибку відразу ж після відштовхування тіло повертається убік удару, а тулуб одночасно відхиляється назад. Подальші дії схожі з ударом середньою частиною чола в стрибку.

*Удар по м'ячу головою назад з місця* є одним з різновидів ударів по м'ячу головою і застосовується у відповідних ігрових ситуаціях. Техніка виконання такого удару така. Футболіст сильно згинає ноги в колінах, відхиляючи тулуб назад з таким розрахунком, щоб потрапити точно «під м'яч». Потім гравець, швидко розгинаючи ноги в колінах і одночасно виносячи вперед стегна, завдає удару по м'ячу.

*Удар по м'ячу головою в русі (під час бігу)*. Техніка цього удару не відрізняється від техніки удару по м'ячу з місця. Додаткові труднощі під час виконання цього технічного прийому викликані рухом гравця. Особливу увагу слід надавати техніці удару на початку другої фази, коли м'яч ще знаходиться на значній відстані від футболіста. Повільність, запізнювання гравця призводять до того, що удар наноситься верхньою чи тім'яною частиною чола, при цьому м'ячу надається небажане обертання.

*Удар по м'ячу головою в стрибку*. Якщо м'яч летить вище рівня голови гравця, удар доводиться наносити в стрибку. Під час виконання такого удару крім росту футболіста велике значення має вибір місця відштовхування щодо висоти і швидкості польоту м'яча.

Виконувати удари головою в стрибку можна, відштовхуючи однією чи двома ногами.

*Удар по м'ячу головою після поштовху обома ногами* застосовується в умовах контакту гравця із супротивником, коли йде боротьба за м'яч. Техніка такого удару така. Перед відштовхуванням сильно зігнути ноги в колінних суглобах і відхилити верхню частину тулуба назад. Відпхнувши і досягши максимально можливої висоти стрибка, завдати удару по м'ячу. Під час удару ноги виносяться вперед, а плечі подаються назад; потім – приготуватися до приземлення, ноги знаходяться в положенні «кроку». Удар можна наносити в напрямках: нагору, убік, назад (як і при виконанні ударів головою з місця).

*Удар по м'ячу головою після поштовху однією ногою*. Цей удар використовується, коли поблизу немає суперника і є можливість виконати стрибок нагору і вперед.

Розбіг здійснюється з декількох кроків. Нога в момент і після відштовхування залишається в тому самому положенні. Махова нога, зігнута в коліні, виконує мах нагору – уперед. Подальші рухи не відрізняються від рухів, виконуваних при ударі головою після поштовху обома ногами. Використовуючи значний прогин тулуба, цим способом удар можна наносити в різних напрямках: уперед, убік, назад.

Одним з різновидів ударів головою є удар середньою частиною чола в стрибку. Він має достатню точність і силу, тому часто застосовується в грі. Такий удар виконується після поштовху нагору однієї чи двома ногами. Стрибок є попередньою фазою удару. Руки, трохи зігнуті в ліктях, енергійно рухаються нагору до рівня грудей, що сприяє збільшенню висоти стрибка. Безпосередньо після відштовхування виконується замах (тулуб відхиляється назад). Ударний рух починається в момент (чи трохи раніш) досягнення найвищої точки стрибка.

Необхідний точний розрахунок траєкторії польоту м'яча і стрибка. Удар по м'ячу варто виконувати в найбільш високій крапці стрибка й у момент проходження тулубом і головою фронтальної площини.

Приземлення відбувається на носки, ноги для амортизації трохи згинаються.

Дієвим засобом ведення спортивної боротьби на полі є *удар по м'ячу головою в падінні*. Таким ударом користуються, коли м'яч летить назустріч на висоті нижче рівня голови.

У таких ситуаціях, коли м'яч летить невисоко, менш рослий футболіст виявляється у вигідному положенні. Більш рухливий, швидкий, в'юнкий гравець скоріше підбіжить до м'яча і, зігравши головою в кидку, випередить суперника. Удари в падінні, трохи ризиковані, проте дуже видовищні й ефективні.

Рухи під час виконання удару по м'ячу головою в падінні істотно відрізняються від описаних вище рухів при ударі головою.

Підготовчою фазою удару є поштовх і підфаза польоту. На останніх 3–4 кроках розбігу тулуб нахиляється трохи вперед. Поштовх виконується однією ногою убік передбачуваної зустрічі з м'ячем. Політ відбувається паралельно землі. Руки зігнуті в ліктьових суглобах. Рух м'яча знаходиться в полі зору гравця. Швидкість польоту і маса футболіста «передаються» при ударі по м'ячу.

Удар виконується середньою чи бічною частиною чола. У першому випадку напрямок польоту і ціль удару розташовані на одній лінії. Під час виконання удару бічною частиною чола м'яч часто «зрізується» і траєкторія його польоту істотно міняється.

Заключна фаза – приземлення – відбувається на злегка зігнуті напружені руки. Амортизуючи падіння, руки згинаються, потім відбувається переكات на груди, живіт, ноги.

Удар головою в падінні виконується по м'ячу, що летить на висоті 60-100 см. Цей спосіб дозволяє завдати ефективного удару по важкодоступному м'ячу (на відстані 3–4 м від гравця), коли інші технічні прийоми і способи використовувати неможливо.

*Удар бічною частиною чола* використовується, коли м'яч летить збоку (праворуч чи ліворуч) від гравця і немає можливості виконати удар серединою чола з поворотом. Такий удар часто застосовується захисником з метою відбити м'яч. Для ефективного виконання цього прийому істотне значення має рухливість хребетного стовпа, що визначає дальність польоту м'яча. Удари бічною частиною чола можна здійснювати з місця, у стрибку й у падінні. Техніка виконання і методика навчання істотно не відрізняються від інших ударів по м'ячу головою. Різниця полягає лише в ротації голови в момент удару (рис.3.11).

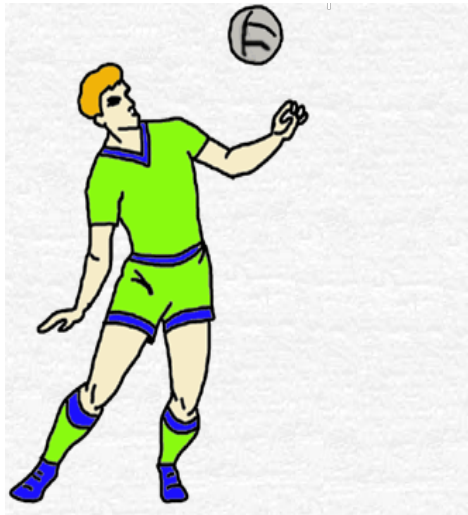


Рис. 3.11. Техніка виконання удару бічною частиною чола по м'ячу

Під час виконання удару без стрибка вихідне положення – стійка ноги нарізно (30–50 см). Якщо м'яч наближається ліворуч, то для замаху тулуб нахилиється вправо. Права нога згинається в гомілковостопному і колінному суглобах. На неї переноситься вага тіла. Голова повертається у бік м'яча. Ударний рух починається з розгинання ноги і випрямлення тулуба. Вага тіла переноситься на ліву ногу. Місце удару приходиться на область лобових бугрів.

Під час виконання удару в стрибку в підготовчій фазі після відштовхування тулуб для замаху відхиляється у фронтальній площині у бік, протилежний цілі. Ударний рух здійснюється завдяки різкому скороченню попередньо розтягнутих м'язів. Удар наноситься в момент досягнення найвищої точки стрибка (рис.3.12).



Рис. 3.12. Техніка виконання удару по м'ячу головою у стрибку

### 3. 1. 3. Техніка зупинок м'яча

Зупинки служать засобом прийому й оволодінню м'ячем. Мета зупинки – погасити швидкість м'яча, що котиться чи летить для здійснення подальших дій. Існують синоніми терміна «зупинка м'яча»: «обробка м'яча», «прийом м'яча». Тому, коли розглядаємо способи зупинок м'яча, маємо на увазі, що футболіст цілком не зупиняє м'яч, а пристосовує (переводить) його для виконання подальших дій.

Зупинка м'яча повинна здійснюватися швидко, виконуватися в потрібному напрямку відповідно до ігрової ситуації, а головне – маскувати справжні наміри футболіста, обманюючи супротивника. Виконуючи зупинку м'яча, необхідно дезорієнтувати суперника, позбавивши його можливості передбачити ваші дії (рис. 3.13).

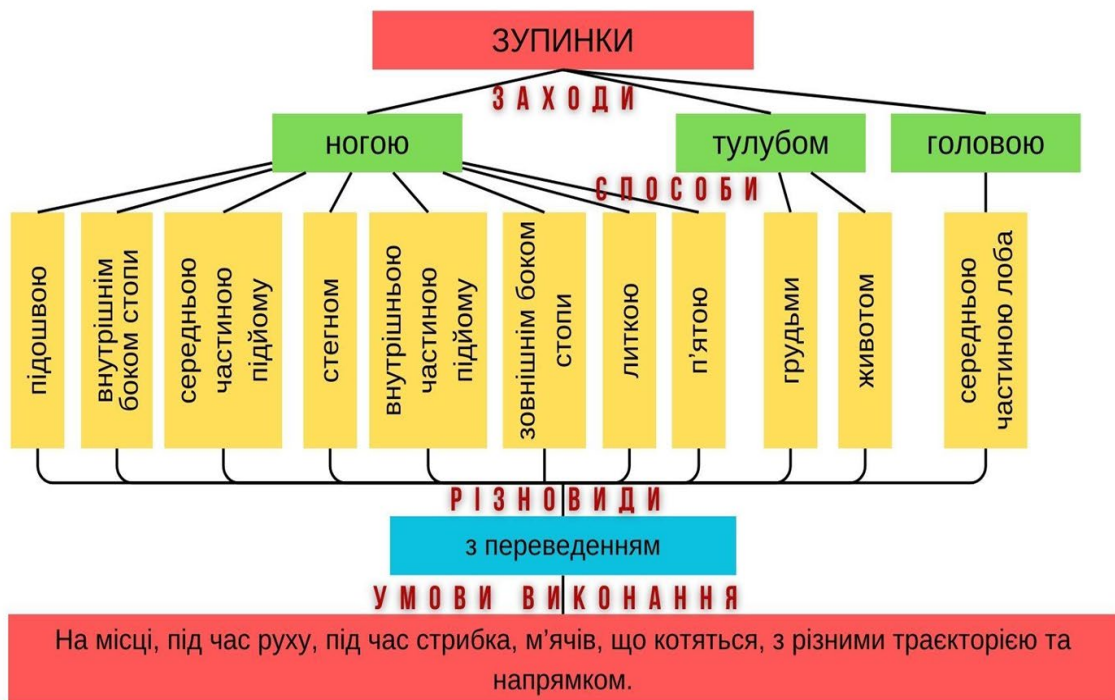


Рис.3.13. Класифікація техніки зупинки м'яча ногою

Залежно від положення м'яча здійснюють такі види зупинок: м'ячів, що котяться після відскоку від землі, і м'ячів, що летять назустріч із різних напрямків. Крім того, зупинки виконують ногою, тулубом і головою.

**Зупинка м'яча ногою** – найчастіше застосовуваний технічний прийом. Він виконується різними способами. Основні фази руху є загальними для всіх способів.

*Підготовча фаза* – прийняття вихідного положення. Вона характеризується одноопорною позою. Вага тіла на опорній нозі, що трохи зігнута для стійкості. Нога, що зупиняє, посилається назустріч м'ячу і розвертається до нього поверхнею, що зупиняє.

*Робоча фаза* – що уступає рух ногою, зупиняє, трохи розслаблена. Шлях, що амортизує, залежить від швидкості руху м'яча. Якщо швидкість невелика, то зупинка здійснюється розслабленою ногою без руху, що уступає.

У момент зіткнення м'яча і поверхні, що зупиняє (чи трохи раніше), починається рух назад, що поступово сповільнюється, і швидкість м'яча гаситься.

*Завершальна фаза* – прийняття вихідного положення для подальших дій. ЗЦВ переноситься убік ноги, що зупиняє м'яч. Після зупинки виконуються переважно удари (передачі) чи переміщення з м'ячем (ведення).

*Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи* використовується для прийому м'ячів, що котяться і летять. Завдяки значній площі поверхні, що зупиняє, і великому амортизаційному шляху цей спосіб має високий ступінь надійності (рис. 3. 13).

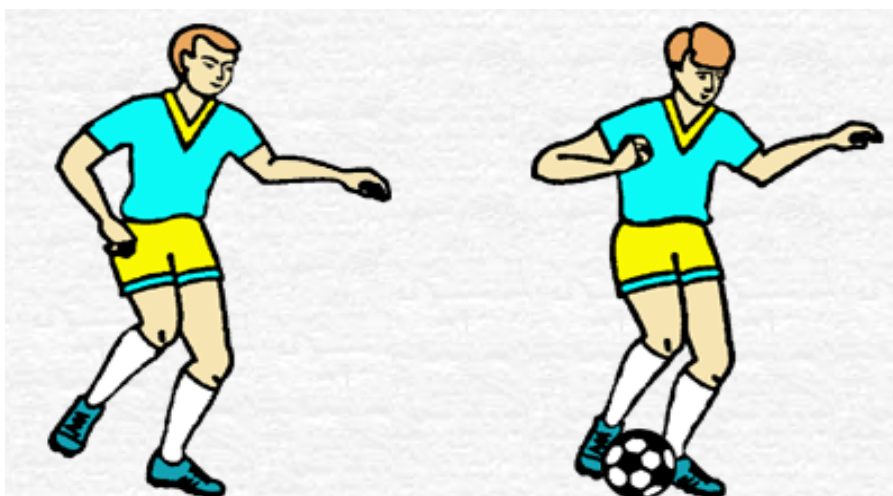


Рис. 3.13. Техніка виконання зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи

Для зупинки м'яча, що котиться, вихідне положення – обличчям до м'яча. Вага тіла на опорній нозі, що злегка зігнута. Нога, що зупиняє, виноситься вперед (назустріч м'ячу). Стопа розгорнута назовні на 90°. Носок трохи піднятий.

У момент зіткнення м'яча і стопи нога спрямовується назад до рівня опорної ноги. Поверхня, що зупиняє, приходиться на середину внутрішньої поверхні стопи.

*Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи.* Руху при зупинці м'ячів, що летять на рівні колінного суглоба і вище, істотно не відрізняються від рухів при зупинці м'яча, що котиться. Однак нога, що зупиняє м'яч, що летить, у підготовчій фазі згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча (3.14) .



Рис. 3.14. Техніка зупинки м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи

М'ячі, що високо летять, зупиняються в стрибку. Поштовхом однієї чи двома ногами виконується стрибок нагору. Нога, що зупиняє, сильно згинається в тазостегновому і колінному суглобах. Стопа розвертається назовні. Після зупинки приземлення відбувається на одну ногу.



*Зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча після його відскоку від землі.* Техніка виконання такого прийому така. Опорна нога зігнута в коліні і спрямована убік м'яча. Носок ноги, якою футболіст виконує зупинку, відведено убік під прямим кутом щодо опорної ноги і під кутом 45° щодо поверхні поля. Стопа відведена назовні. Для збереження і підтримки рівноваги плече, що відповідає опорній нозі, висунуто вперед, руки злегка зігнуті в ліктях. Вага тіла цілком перенесена на опорну ногу, таке положення зберігається доти, поки гравець не виконає зупинку м'яча. Необхідно стопу опорної ноги поставити в напрямку точки відскоку м'яча від землі. Така точка повинна знаходитися за опорною ногою, щоб футболіст міг зупинити м'яч гомілкою, якщо він (м'яч) не торкнеться поверхні стопи.

*Зупинка зовнішньою стороною стопи м'яча після його відскоку від землі.* Цей прийом характеризується такими особливостями виконання. Вага тіла знаходиться на зігнутій у коліні опорній нозі. Зігнута в коліні нога, що виконує зупинку, носок розгорнутий у середину по напрямку «до себе», начебто йде на схрещування з опорною ногою. Для збереження стійкого положення руки зігнуті в ліктях. Голова виставлена небагато вперед, що сприяє розвороту тулуба убік. У момент зіткнення м'яча з землею нога, що зупиняє, виставляється убік і здійснює зупинку. Важливо правильно поставити опорну ногу щодо місця приземлення м'яча. Якщо виконувати зупинку правою ногою, м'яч повинний приземлитися ліворуч (рис.3.15).

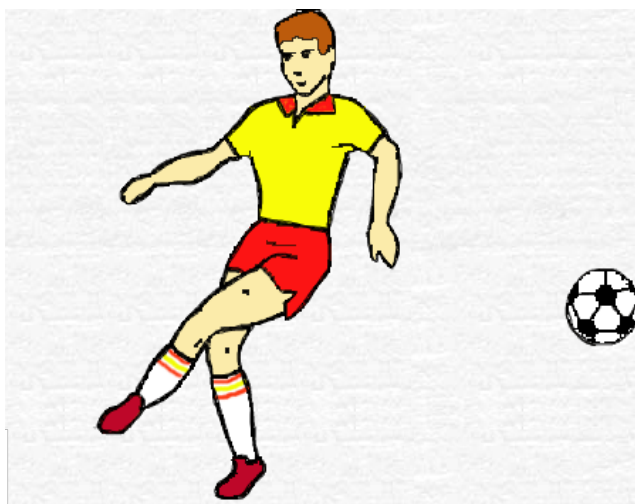


Рис. 3.15. Техніка зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи м'яча

*Зупинка м'яча підошвою* використовується для прийому м'ячів, що котяться й опускаються (рис.3.16).



Рис. 3.16. Техніка виконання зупинки м'яча підошвою

При зупинці м'ячів, що котяться, вихідне положення – обличчям до м'яча, вага тіла на опорній нозі. У момент наближення м'яча нога, що зупиняє, трохи зігнута в колінному суглобі, виноситься назустріч м'ячу. Носок стопи піднятий нагору на 30–40°. П'ята стопи знаходиться над поверхнею на відстані 5–10 см.

У момент зіткнення м'яча з підошвою виконується невеликий рух, що уступає, назад.

*Зупинка м'яча, що летить, підошвою.* Для зупинки підошвою м'яча, що опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. Нога, що зупиняє, зігнута в коліні, розташовується над місцем приземлення м'яча, носок повинний бути піднятий, нога розслаблена. Варто врахувати, що кут між підошвою і поверхнею поля повинний варіюватися залежно від напрямку м'яча, що наближається. Таким чином, якщо м'яч опускається після польоту по високій траєкторії, те і кут буде більше.

Зупинка може виконуватися безпосередньо в момент торкання м'яча землі. У цьому випадку підошвою стопи м'яч необхідно притискати (але не давити) до землі.

*Зупинка м'яча підйомом* (середньою його частиною), що отримала широке поширення в останні роки, вимагає високої злагодженості рухів. У зв'язку з тим, що поверхня, що зупиняє, невелика за розміром і досить тверда, незначні погрішності в структурі чи руху неточний розрахунок швидкості і траєкторії польоту м'яча можуть призвести до появи помилок у виконанні цієї дії (рис. 3.17).



Рис. 3.17. Техніка виконання зупинки м'яча середньою частиною підйому

Цей прийом використовують під час щільної опіки футболіста супротивником. Підйомом зупиняють переважно м'ячі, що опускаються перед гравцем. Під час виконання зупинки м'ячів, які летять низько, нога, що зупиняє, зігнута в тазостегновому і колінному суглобах (кут приблизно дорівнює  $90^\circ$ ), виноситься вперед. Носок при цьому відтягнуто униз. У момент, коли м'яч стикається з поверхнею підйому (якщо швидкість польоту м'яча велика – раніш), робиться рух, що амортизує, назад. Поверхнею, що зупиняє, є середня частина підйому.

Під час виконання зупинки м'ячів, що опускаються з високою траєкторією, стопа ноги, що зупиняє, розташована паралельно землі. М'яч приймається на нижню частину підйому (ближче до пальців). Рух, що уступає, виробляється вниз – назад.

*Зупинка м'яча гомілкою після його відскоку від поверхні землі.* Техніка виконання цього прийому така. Вага тіла перенесена на зігнуту в коліні опорну ногу. М'яч необхідно зупинити бічними поверхнями гомілки. Стопа ноги, що зупиняє, розгорнута носком у середину. Точка приземлення м'яча – збоку від футболіста. Руки зігнуті в ліктях. Можна виконувати зупинку м'яча двома гомілками одночасно.

*Зупинка м'яча стегном* часто використовується в сучасному футболі. Пояснюється це тим, що стегном можна зупинити м'ячі, що опускаються з різною траєкторією руху. Крім того, цей спосіб має високу надійність, тому що площа поверхні, що зупиняє, велика, а шлях, що амортизує, значний (рис. 3.18).

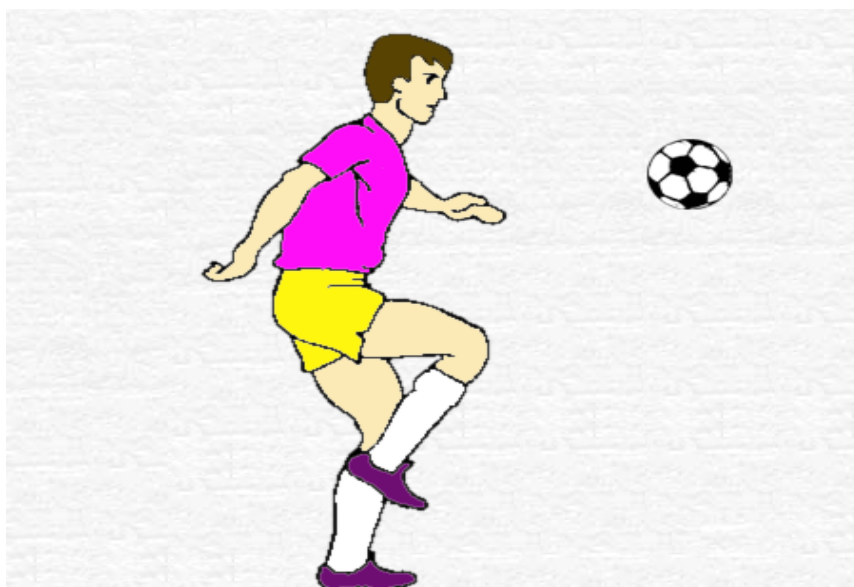


Рис. 3.18. Техніка виконання зупинки м'яча стегном

У тому випадку, коли м'яч опускається зверху і його неможливо зупинити стопою чи грудьми, це виконують стегном. Об'ємні м'язи стегна, амортизуючи під час контакту з м'ячем, істотно зменшують силу його відскоку. Стегном виконують зупинку м'яча двома способами: після використання першого способу м'яч підстрибує нагору, після другого – м'яч опускається перед гравцем. Вибір способу зупинки диктує ігрова ситуація. Перший спосіб ефективний, якщо потрібно, щоб м'яч знаходився недалеко від гравця. Другий спосіб застосовують, коли необхідно виконати передачу м'яча чи перейти на ведення.

Техніка виконання зупинки м'яча стегном така. Знаходячись точно напроти м'яча, що наближається, футболіст переносить вагу тіла на зігнуту в коліні опорну ногу. Під час зупинки м'яча ногу, зігнуту в коліні, гравець піднімає нагору таким чином, щоб кут між стегном і гомілкою становив приблизно 50–60°. Стегно ноги, що зупиняє, виноситься назустріч м'ячу. Якщо м'яч опускається «високою» траєкторією, тоді стегно ноги, що зупиняє, виставляється до горизонтального (щодо поверхні поля) положення. Не слід занадто виставляти стегно, якщо «дуга» польоту м'яча незначна.

Особливості руху ноги, що зупиняє, під час виконання цього прийому не відрізняються від структури руху однойменної ноги при здійсненні зупинки м'яча серединою підйому. Стегно виносять назустріч м'ячу, під час зіткнення з м'ячем починають опускати стегно (разом з м'ячем) униз – назад.

Якщо немає необхідності в зупинці м'яча перед гравцем, стегно необхідно тримати горизонтально – тоді м'яч, торкнувшись поверхні м'язів, одержує відскік. Після цього можна переключатися на дії з використанням стопи. У випадку, коли м'яч летить назустріч футболісту низькою траєкторією, шлях руху стегна до місця зупинки повинний бути коротким. Завдяки цьому гравець створює собі сприятливі умови для подальших дій (передачі, ведення, відходу в бік тощо). М'яч повинен контактувати з далекою частиною стегна (його третю).

*Зупинка м'яча животом* застосовується, коли швидкість і висота м'яча, що відскочив, не дозволяють футболісту використовувати інший спосіб зупинки, а також у випадку дефіциту часу. Тому що живіт – м'яка частина тіла, він істотно гасить силу відскоку м'яча від землі, що робить цей технічний прийом досить надійним.

Техніка виконання зупинки м'яча животом така. Футболіст розташовується обличчям до м'яча, що наближається; його ноги трохи зігнуті в колінах, знаходяться на ширині пліч, руки розслаблені і відведені вниз. Вага тіла зосереджена на обох ногах. Гравець стежить за м'ячем. Коли м'яч торкається живота, футболіст виконує крок однією ногою назад. При цьому

верхня частина тулуба нахиляється вперед, а нога випрямляється в коліні не цілком. Після торкання поверхні живота м'яч відскакує вниз, тому що сила його руху різко зменшилася.

Існує й інший спосіб зупинки м'яча. Футболіст відштовхує однією ногою м'яч, виконує стрибок назустріч йому чи здійснює подібний рух на випередження суперника (особливо, якщо супротивник очікує на м'яч) під час бігу.

*Зупинки м'яча з передачею.* У сучасному футболі усе рідше використовуються зупинками без передачі, тому що вони сповільнюють темп матчу і доводиться виконувати додаткові дії, щоб успішно реалізувати сформовану ігрову ситуацію. Безумовно, трапляються такі ситуації, коли від гравців потрібно виконувати зупинки без передачі. Проте сучасний футбол характеризується тим, що гравці ще до зупинки м'яча повинні прийняти рішення про подальші дії. Зупинки з передачею саме і дозволяють не тільки погасити швидкість м'яча, що котиться чи летить, але і змінити напрямок його руху, посісти зручну для виконання подальших технічних прийомів позицію.

Передачі переважно виконуються убік (вправо – уліво) чи назад (за спину).

Розглянемо особливості дій на прикладі передачі м'яча назад (за спину) внутрішньою стороною стопи. Нога, що зупиняє, зустрічає м'яч, що котиться чи летить перед опорною. Виконується максимальний рух, що уступає, назад. Тулуб повертається (на носку опорної ноги) на 180°. М'яч зі значно меншою швидкістю продовжує рух. Тулуб нахиляється вперед, ЗЦВ переміщається убік руху м'яча, що знаходиться під контролем гравця.

Під час виконання передачі убік (наприклад, вправо) рух, що уступає, здійснюється вправо. Футболіст повертається приблизно на 90°. При цьому не тільки гаситься швидкість м'яча, але і змінюється напрямок його руху.

Дії під час передачі іншими способами багато в чому схожі.

*Передача м'яча внутрішньою частиною підйому.* Цим способом м'яч переважно переводиться убік чи за спину. Вихідне положення – в півоберта до

м'яча, що опускається. Ближня до м'яча нога, що зупиняє, трохи зігнута в колінному суглобі, приділяється убік, назустріч м'ячу. При наближенні м'яча нога рухається за ним. Необхідно наздогнати м'яч у момент відскоку і накрити його стопою. Зустрічаючи на своєму шляху розслаблену стопу, рух м'яча істотно сповільнюється. Нога, що зупиняє, продовжує рух за м'ячем, тулуб повертається убік м'яча.

*Передача м'яча зовнішньою частиною підйому.* Вихідне положення – обличчям до м'яча, що опускається. Нога, що зупиняє, виноситься вперед. Стопа розвертається назовні.

Положення гравця ідентично положенню під час зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. У цьому випадку м'яч пропускається і рух ноги назад за м'ячем робиться з таким розрахунком, щоб накрити його зовнішнього частиною підйому в момент відскоку. Тулуб повертається (на носку опорної ноги) убік подальшого руху м'яча, швидкість якого значно зменшилася.

*Зупинка (переклад) м'яча п'ятою* використовується в ситуації, коли м'яч наближається до гравця позаду; у таких випадках п'ятою можна перекинути м'яч уперед.

Техніка виконання цього прийому така. Опорна нога зігнута в коліні, тулуб нахилено вперед і розгорнуто убік м'яча. Нога, що зупиняє м'яч, відведена назад – нагору так, що стопа розгорнута паралельно поверхні поля.

*Зупинка м'яча грудьми.* Виконання зупинки базується на принципах руху, що уступає. Зупинці м'яча грудьми властива трифазова структура руху.

У підготовчій фазі гравець приймає оптимальне для зупинки положення: розташовується обличчям до м'яча, стійка ноги нарізно чи на ширині невеликого кроку (50–70 см), груди подаються вперед, руки злегка зігнуті в ліктьовому суглобі, опущені вниз. Робоча фаза характеризується рухом, що уступає. У момент наближення м'яча тулуб приділяється назад, плечі і руки висуюються уперед. У завершальній фазі ЗЦВ переноситься у бік передбачуваних дій з м'ячем (рис. 3.19).

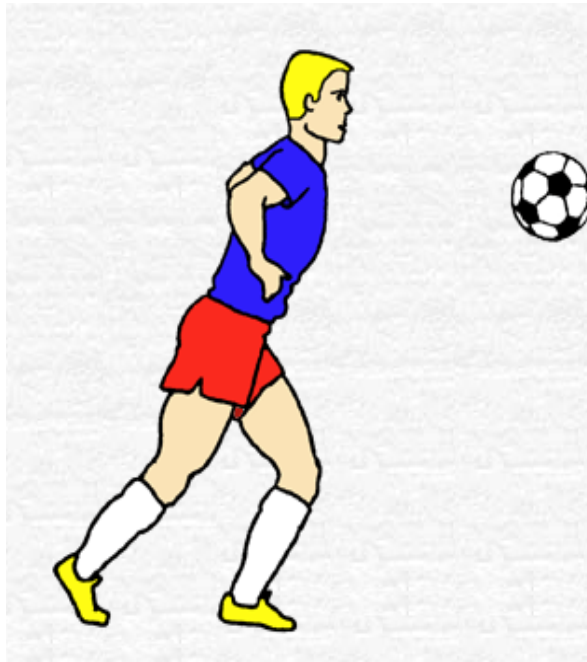


Рис. 3.19. Техніка зупинки м'яча грудьми

Грудьми можлива зупинка м'ячів, що летять, на її рівні й опускаються різними траєкторіями. Основний механізм дій при зупинках м'ячів, що летять різними траєкторіями, однаковий. Розходження тільки в деталях.

Відомо два способи виконання цього прийому. Перший: зупинка м'яча з відведенням тулуба назад. У такому випадку м'яч опускається дуже швидко на землю. Другий: футболіст виконує рух грудьми нагору назустріч м'ячу, після чого м'яч відскакує нагору.

Коли на полі поруч з футболістом немає супротивника і м'яч летить на рівні грудей, зупинка може здійснюватися першим способом. Гравець займає положення: одна нога вперед, інша позаду; подає груди вперед, руки в цей час опущені униз і трохи розставлені в сторони. У момент наближення м'яча футболіст виводить уперед груди, стегна і руки, подаючи трохи вперед і тулуб.

Для зупинки м'ячів, що опускаються, використовують другий спосіб зупинки грудьми. Прийом м'яча здійснюється в положенні: ноги на відстані, більшій ширини пліч, зігнуті в колінах, тулуб відведений назад, стегна висунуті уперед. У момент торкання м'яча корпуса футболіст різко розгинає ноги в колінних суглобах, руки відводить назад, а груди виставляють уперед. Після такого прийому м'яч відскакує нагору (рис. 3.20)





Рис. 3.20. Техніка зупинки м'яча грудьми з його відведенням назад

М'ячі, що високо летять, варто зупиняти грудьми в стрибку. Стрибок нагору виконувати поштовхом однієї чи двох ніг. У момент досягнення найвищої крапки стрибка необхідно починати рух, що уступає, а закінчувати його – під час опускання.

Зупинимось на особливостях *передачі м'яча назад грудьми*. З метою здійснення передачі м'яча груди потрібно відхилити назад і виконати невеликий рух, що уступає. М'яч при цьому вдаряється об середню частину грудей і перелітає через голову. Повертаючи на 180°, гравець опановує м'яч.

У сучасному футболі часто використовують передачу м'яча правою (лівою) частиною грудей. За допомогою повороту тулуба (відповідно вправо чи вліво) здійснюється рух, що уступає. Зупинка здійснюється розслабленими грудними м'язами. Виконуючи поворот на 180°, футболіст зберігає контроль над м'ячем, швидкість якого значно знижена.

Передача м'яча грудьми убік здійснюються таким саме чином.

*Зупинка м'яча головою* застосовується, коли м'яч летить на висоті, що перевершує ріст гравця. Цей прийом досить важкий і має меншу, порівняно з іншими способами зупинки, надійність. Поверхнею, що зупиняє, є, зазвичай, середня частина чола. Надійність цього прийому знижує те, що амортизація здійснюється тільки завдяки руху, що уступає.

Середньою частиною чола зупиняють м'ячі, що летять і опускаються різними траєкторіями руху.

Для зупинки м'яча, що летить на рівні голови, гравець робить крок назустріч м'ячу, переносячи вагу тіла на ногу, що знаходиться попереду. При цьому тулуб і голова висунуті вперед – до рівня опорної ноги. У момент наближення м'яча тулуб і голова відхиляються назад, вага тіла переноситься на відставлену назад ногу.

Для зупинки м'ячів, що опускаються, необхідно прийняти стійку на носках, ноги прямі, розташовані на ширині пліч чи у невеликому кроці. Голова відхиляється назад, лобовою частиною спрямована убік опускання м'яча. Завдяки згинанню ніг і «утягуванню» голови в плечі виробляється рух, що уступає.

У ході матчу виникають ситуації, коли м'яч варто зупинити головою в стрибку. Поштовхом однієї чи двох ніг виконується стрибок нагору, що є підготовчою фазою. Стрибок необхідно розраховувати так, щоб зустріч з м'ячем відбулася в найвищій («мертвій») точці польоту. У момент зіткнення м'яча і голови (середина чола) виконується рух, що уступає, завдяки «утягуванню» голови в плечі. Подальша амортизація відбувається під час опускання гравця вниз і приземлення.

Середньою частиною чола можна виконувати також *передачі м'яча* переважно убік. Однак вони є досить важкими у виконанні. Під час виконання передач вправо чи вліво використовується не тільки рух, що уступає, але і поворот тулуба убік передбачуваного перекладу.

#### *3.1.4. Техніка ведення м'яча*

У сучасному швидкісному футболі такий прийом як ведення м'яча помітно утратив свою значимість. Під час використання значної кількості ведень темп помітно знижується; ця тенденція чітко просліджується в іграх національних команд і команд країн СНД – унаслідок низького рівня розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей вітчизняних плеймейкерів. За

сприятливих умов слід прискорити хід зустрічі, виконавши точну передачу м'яча партнерові. Однак іноді виникають ситуації, коли без застосування ведення м'яча просто неможливо обійтися (наприклад, якщо партнери по команді виявляються «щільно прикритими» гравцями супротивника).

За допомогою ведення м'яча виконуються всілякі переміщення гравців. При цьому м'яч знаходиться під їхнім постійним контролем. При веденні використовується біг (іноді ходьба) і виробляються в різній послідовності і різному ритмі удари по м'ячу ногою і головою (рис.3.21).

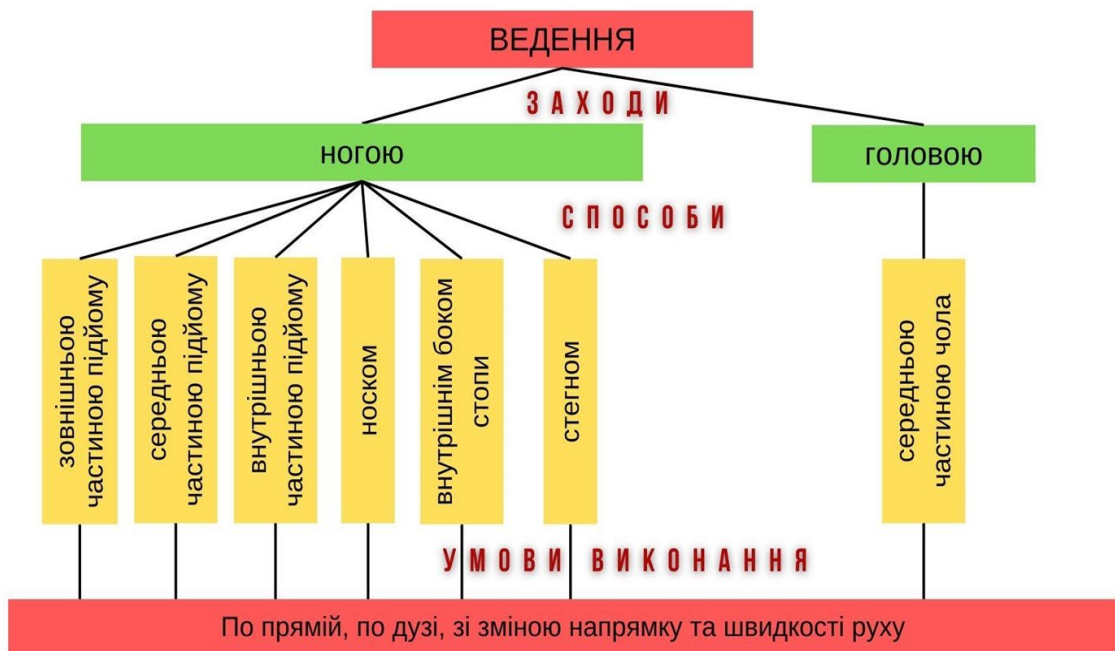


Рис. 3.21. Класифікація техніки ведення м'яча

На сьогодні у футболі найчастіше використовують ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Крім того, застосовують ведення середньою частиною підйому, внутрішньою частиною стопи, носком, внутрішньою частиною підйому, стегнами і головою. Деякі способи ведення не мають самостійного значення й окремо рідко використовуються в грі. Однак у сполученні з іншими різновидами ведення їхнє застосування буває виправданим. Наприклад, ведення м'яча стегном чи головою (жонглювання) тактично недоцільно. Але в грі часто виникають ситуації, коли виконується

кілька ударів головою, потім стрибучий м'яч підіграють стегном і у висновку переходять до необхідних способів ведення м'яча стопою.

**Ведення м'яча ногою.** Це основний прийом ведення, що є сполученням бігу (рідше ходьби) і ударів по м'ячу ногою різними способами.

Відповідно до тактичних завдань під час виконання ведення удари по м'ячу наносять з різною силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, то м'яч відпускають від себе на дистанцію до 10–12 м. Якщо виникає протидія суперника, з'являється можливість втрати м'яча, тому необхідно тримати м'яч під постійним контролем, не відпускаючи його від себе далі 1–2 м. Водночас, часті удари знижують швидкість ведення м'яча.

У розглянутих випадках немає необхідності використовувати спеціальні махові рухи для виконання ударів. Задній поштовх є підготовчою фазою для удару. Опорна нога ставиться збоку від м'яча. Махова нога рухається до м'яча і виконується удар.

**Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому** прийнято вважати найбільш універсальним способом. Використовуючи цей прийом, футболісти переміщаються по прямій, дугам і зі зміною напрямку руху. Під час виконання прийому, стопу провідної ноги необхідно розгорнути носком у середину м'яча.

**Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому** дозволяє здійснювати переміщення по дузі.

За допомогою **ведення м'яча середньою частиною підйому і носком** здійснюється, зазвичай, прямолінійне рух футболіста, рідше по дузі. Досить рідке ведення середньою частиною підйому використовується в грі, особливо з починаючими низько кваліфікованими футболістами, тому що існує погроза зачепити землю носком. Водночас, цей прийом відноситься до числа надійних, тому що достатня величина поверхні зіткнення ноги з м'ячем і відсутність розвороту стопи при здійсненні ведення забезпечують точність виконання рухів.

**При веденні м'яча носком** опорна нога ставиться збоку від м'яча; махова нога, зігнута в коліні, рухається до м'яча; гравець підштовхує м'яч перед

собою носком. Тулуб прямий чи небагато нахилений уперед. Коліно махової ноги в момент зіткнення стопи з м'ячем знаходиться над м'ячем. Щоб виконати переміщення по дузі, удари варто робити по тій частині м'яча, що далі від опорної ноги.

**Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи** застосовується, якщо гравцю необхідно змінити напрямок руху. З м'ячем контактує внутрішня частина стопи – від великого пальця до гомілки. Футболіст штовхає м'яч розгорнутої назовні (від себе) стопою, повертаючи після поштовху у вихідне положення. Коліно ноги, що виконує ведення, теж розгорнуте назовні, тулуб небагато нахилений убік опорної ноги. Під час ведення кроки гравця ширше за звичайні.

**Ведення м'яча стегном.** Цей спосіб ведення використовується для обробки м'ячів, що летять на середній висоті, а також під час швидкого бігу, щоб не витратити час на опускання м'яча вниз. Короткими рухами нагору, у необхідному напрямку м'яч підбивається частиною стегна (що знаходиться ближче до коліна).

Крім того, для ведення стрибучих м'ячів застосовують удари стегном і середньою частиною підйому. Використовуючи ці прийоми, можна просуватися з триманням м'яча в повітрі.

Застосовуючи **ведення м'яча головою**, можна переміщатися в різних напрямках і утримувати м'яч у повітрі за допомогою послідовних ударів. Удари наносяться, зазвичай, середньою частиною чола. Техніка виконання цього прийому не відрізняється від техніки ударів по м'ячу головою. Футболіст підбиває м'яч невисоко нагору з таким розрахунком, щоб встигнути переміститися і, наздогнавши м'яч, що летить, завдати наступного удару головою.

### *3.1.5. Техніка обманних рухів (фінтів)*

Цей прийом використовується для збереження гравцем контролю над м'ячем під час вступу в контакт із супротивником, при цьому найчастіше виникає необхідність «гри корпусом». Ведення виконується зовнішньою чи

внутрішньою частиною стопи, іноді «штовханням» м'яча підошвою. Для успішного виконання обведення необхідно зайняти зручну позицію між м'ячем і суперником. Обводять супротивника, «відтискуючи» його корпусом від м'яча (у рамках правил), чи, застосовуючи різку зміну напрямку руху (рис. 3.22).

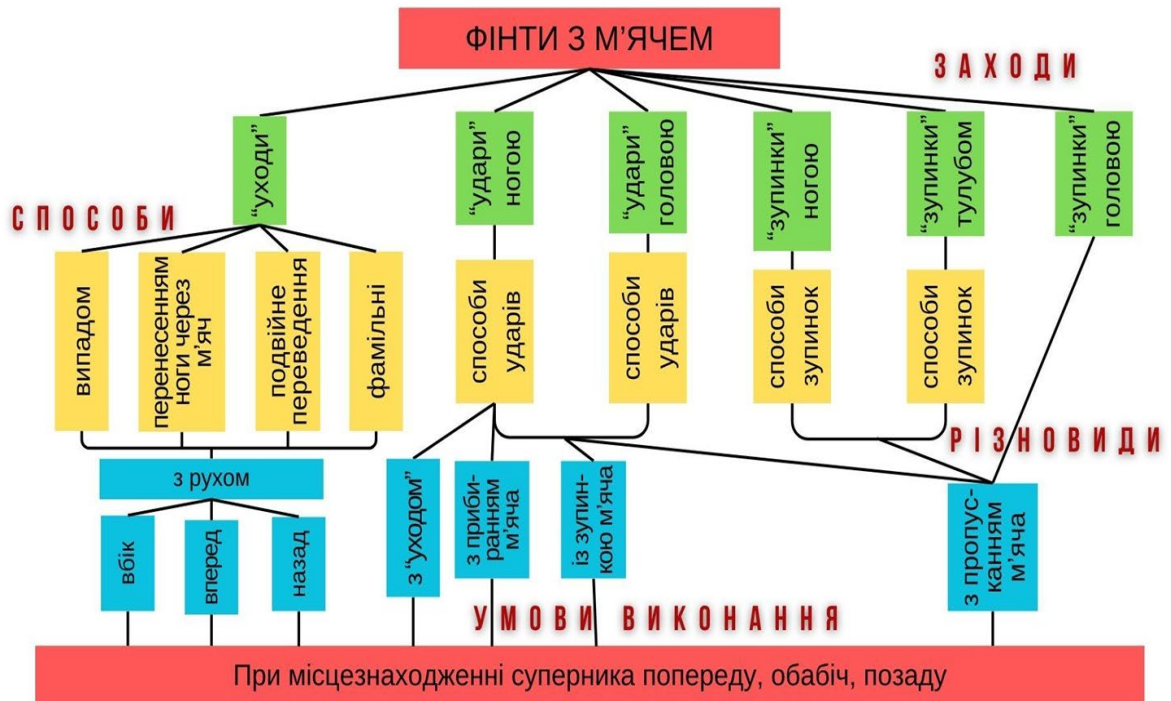


Рис. 3.22. Класифікація техніки фінтів з м'ячем

### Обманні рухи (фінти)

«Фінт» у перекладі з італійського означає «удавання», «вигадка», у теорії спорту використовується як синонім вислову «обманний рух».

Фінти застосовують з метою подолання опору суперника і створення сприятливих умов для подальшого ведення гри. Обманні рухи відносяться до тих прийомів техніки, використання яких практично завжди припускає вступ у єдиноборство із супротивником. Ефективне застосування фінтів сприяє успішному рішенню багатьох тактичних завдань.

Якість виконання фінтів визначається рівнем розвитку в гравця таких фізичних якостей, як швидкість, швидкісно-силові якості, спритність;

лімітується ступенем психологічної підготовленості і наявністю уміння імпровізувати.

Фінти можуть виконуватися з м'ячем або без м'яча. Обманні рухи без м'яча є органічною частиною техніки пересувань. До них відносять: прискорення, прискорення зі зміною швидкості і напрямку бігу тощо. Фінтами без м'яча користаються нападники – для звільнення від опіки суперника і виходу на вільну позицію з метою оволодіння м'ячем. Часто застосовують цей прийом і гравці лінії захисту – вони провокують супротивника, що веде м'яч, на втрату контролю над м'ячем. Помилкові рухи тілом виконують і воротарі – з метою змусити суперника завдати удару саме в ту частину воріт, до захисту якої вони підготувалися. Крім того, голкіпери успішно користуються такими фінтами і на виходах. Необхідно зазначити, що розглянутий прийом ефективно застосовується також для створення штучного офсайду.

Техніка футболу містить такі основні прийоми обманних рухів з м'ячем: «відходом», «ударом», «зупинкою». Маються різні способи виконання цих фінтів і їхнього різновиду. Так, фінти з м'ячем диференціюють залежно від місця і положення, що займає супротивник під час виконання гравцем фінту – попереду, збоку, позаду.

Аналізуючи техніку виконання фінтів, можна виділити дві фази: підготовчу фазу і фазу реалізації. Обманні дії у *підготовчій фазі* спрямовані на виклик відповідної реакції суперника для здійснення протидій. Природність виконання цієї фази визначає характер відповідної реакції супротивника. В другій фазі реалізуються щирі наміри футболіста після реакції суперника на обманну дію. *Фазі реалізації* властива значна варіативність, що зумовлюється виникненням різних ситуацій і тактичних розумінь. Під час виконання фінтів використовуються різні варіанти «відходів» з м'ячем (уперед, вправо, уліво, назад), «вбирання» м'яча, пропуск м'яча партнеру і їхнього сполучення.

Швидкість здійснення першої фази обманного руху визначається часом, необхідним для природного виконання підготовчої фази використовуваного

технічного прийому. Швидкість виконання фази реалізації диктується тактичною обстановкою і переважно близька до максимального.

*Фінти «відходом»* – обманні рухи, що базуються на принципі швидкої і несподіваної зміни напрямку руху, виконуються різними способами. У підготовчій фазі гравець своїми діями показує, що має намір піти з м'ячем від суперника в обраному напрямку. Переміщаючи, супротивник намагається перекрити зону передбачуваного проходу. Але у фазі реалізації, швидко змінюючи напрямок руху, гравець іде з м'ячем у протилежний бік (рис.3.23.).



Рис. 3.23. Техніка виконання фінту «відходом»

Обманні рухи на «відхід» виконуються переважно на напівзігнутих ногах, що забезпечує широку амплітуду і різку зміну напрямку руху.

*Фінт «відхід» випадом.* Під час атаки суперника попереду гравець, що веде м'яч, показує своїми рухами, що він має намір обійти його праворуч чи ліворуч.

Розглянемо дії футболіста при обманному русі вправо і відході вліво. Зближаючи із супротивником на відстань 1,5–2 м, гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад уперед. Причому, проекція ЗЦВ не доходить до площі опори. Хитка рівноваги, що виникає при цьому, буде сприяти подальшому руху. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що



виконує фінт, робить широкий крок уліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч посилається вперед.

*Фінт «відхід» з переносом ноги через м'яч* використовують, в основному, під час атак супротивника позаду. Футболіст, що контролює м'яч, підготовчими діями показує, що має намір піти убік (наприклад, уліво). Він повертає тулуб ліворуч, переносить праву ногу навхрест через м'яч і робить випад уліво. Супротивник, що атакує позаду, не бачить м'яча, реагуючи на такий рух і також роблячи випад уліво. У цей час гравець з м'ячем швидко повертається праворуч, посилаючи м'яч зовнішньою частиною підйому вперед, потім гравець діє згідно з сформованою ситуацією (рис.3.24).



Рис. 3.24. Техніка виконання фінту «відхід» з переносом ноги через м'яч

*Фінти «ударом» по м'ячу ногою.* Обманні рухи «ударом» украй різноманітні як способами виконання підготовчої фази, так і різновидами реалізації щирих намірів. Варіюються й умови виконання фінтів: після передачі, зупинки м'яча, під час ведення (рис.3.25).



Рис. 3.25. Техніка виконання фінту «ударом» по м'ячу ногою

Проаналізуємо техніку виконання цього прийому. Під час зближення із супротивником, що бере участь у єдиноборстві і розташований попереду чи збоку, у підготовчій фазі виконується замах ударною ногою. Прийняття такої пози свідчить про те, що будуть виконані удари чи передача. Реагуючи на замах, супротивник намагається відібрати м'яч чи перекрити зону передбачуваного польоту м'яча. Для цього застосовується випад, шпагат, підкат, що пов'язано з уповільненням рухів і зупинкою. Крім того, перехід від цих положень до подальших дій у єдиноборстві вимагає визначеного часу. У залежності від ігрової ситуації, розташування партнерів і супротивників, пози протиборчого суперника у фазі реалізації, виконується несильний удар по м'ячу ногою відповідним способом і відхід від супротивника вперед, вправо, чи вліво назад.

Якщо фінт «ударом» виконується після передачі і партнер знаходиться на шляху руху м'яча в більш вигідній позиції, то у фазі реалізації м'яч пропускається партнеру.

*Фінт «обманний удар – передача – удар чи перехід на ведення м'яча»* застосовується у випадках, коли супротивник рухається назустріч гравцю, що

веде м'яч. Спочатку футболіст із м'ячем виконує рух, що повторює удар середньою частиною підйому, що викликає в суперника захисну реакцію (як перед сильним ударом – закривання обличчя, відведення голови і тулуба назад). Потім у момент, коли супротивник на час утрачає контроль, гравець, що здійснював фінт «ударом», може виконати передачу м'яча партнеру або продовжити його ведення.

*Фінт із відтягуванням м'яча назад.* Ціль даного прийому – послабити увагу супротивника, викликавши в нього захисну реакцію. Імітуючи рух удару по м'ячу носком, футболіст стимулює виникнення в супротивника захисної реакції. Використовуючи замішання суперника, гравець заносить ногу над м'ячем і відтягає його убік чи назад (п'ятою, підошвою). У першій фазі руху застосовують таку ж дію, як і під час виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи, у другій фазі – відтягають м'яч зовнішньою частиною підйому.

Підготовча фаза виконання *фінтів «ударом» по м'ячу головою* характеризується таким вихідним положенням: як і для нанесення удару головою; тулуб відхиляється назад, здійснюється замах для удару. Реагуючи на замах, суперник, що знаходиться перед гравцем з м'ячем чи збоку від нього, зупиняється в чеканні удару в першому випадку чи переміщається убік передбачуваного польоту м'яча. Відповідно до тактичних задумів футболіст замість удару робить зупинку м'яча грудьми (в основному, з перекладом уліво, чи вправо назад) або пропускає м'яч з розворотом на 180°, опановуючи їм.

*Фінт «ударом» по м'ячу головою – прийом м'яча ногою.* Даний прийом використовують, коли м'яч наближається до гравця на рівні голови, а супротивник при цьому знаходиться на відстані декількох метрів. Руху футболіста в першій фазі фінту ідентичні аналогічним діям під час виконання удару по м'ячі головою. Друга фаза характеризується відведенням тулуба назад і зупинкою м'яча ногою в момент його торкання землі. Супротивник реагує на фінт у такий спосіб; біжить до місця передбачуваного приземлення м'яча після «нанесення» гравцем, що приймав м'яч, удару головою.

Фінти «зупинкою» м'яча ногою виконують різними способами під час ведення і після передачі м'яча (рис. 3.26).

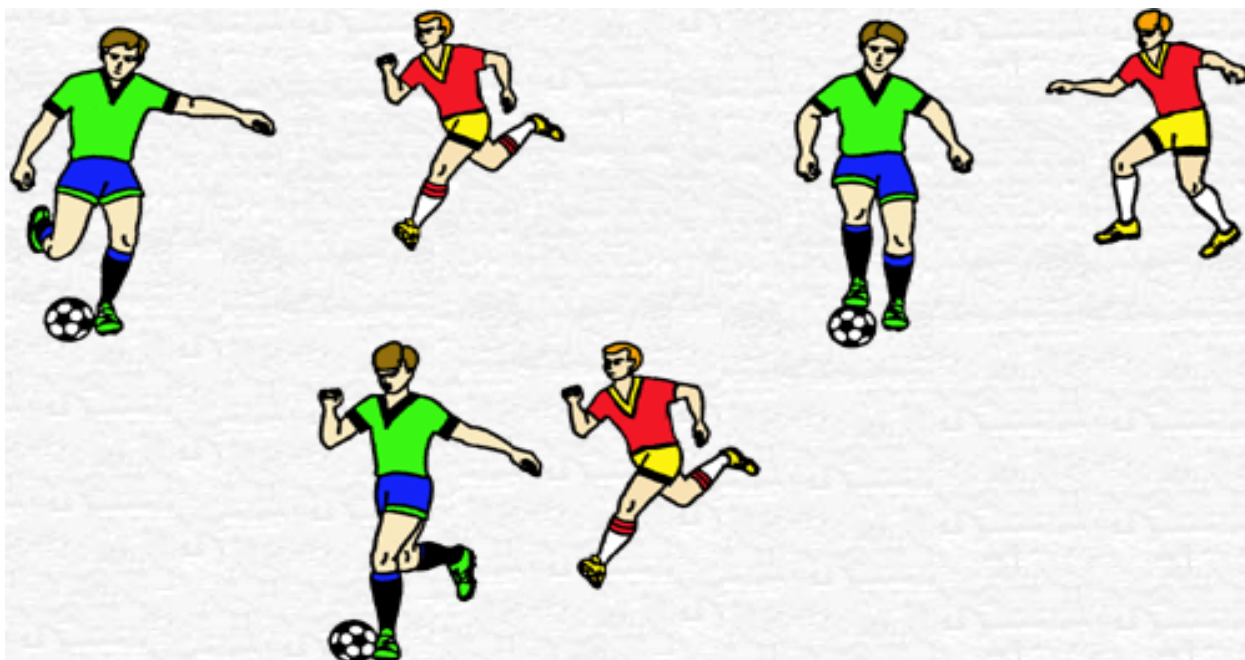


Рис. 3. 26. Техніка виконання фінту «зупинкою ногою»

Під час ведення при спробі добору м'яча збоку чи позаду використовують фінт «зупинкою» з наступанням і без наступання на м'яч підшвою.

Фінт «зупинкою» з наступанням на м'яч підшвою ґрунтується на зміні швидкості бігу. Гравець, що веде м'яч і який зазнав атаку суперника збоку, різко прискорюється, у відповідь супротивник також виконує прискорення. Потім футболіст, що володіє м'ячем, раптово зупиняє м'яч підшвою, на що захисник реагує зниженням швидкості, у цей час гравець з м'ячем знову прискорюється, змінивши напрямок руху чи зробивши передачу партнеру.

Фінт «зупинкою» з наступанням на м'яч підшвою і веденням у тому самому напрямку. Цей прийом вивчають одразу після оволодіння серією фінтів «зупинкою» підшвою і зміною напрямку руху. Гравець, що веде м'яч і атакований збоку суперником, швидко виконує зупинку м'яча підшвою, після чого продовжує рухатися в тому самому напрямку з прискоренням, а супротивник залишається позаду.

Методичні особливості навчання цьому фінту не відрізняються від особливостей засвоєння попереднього обманного руху, тільки замість дії по зміні напрямку виконують зупинки м'яча в зазначених місцях.

При реалізації фінту «зупинкою» без наступання на м'яч підшвою (із занесенням ноги над м'ячем) у підготовчій фазі тільки імітується зупинка м'яча. Гравець, трохи сповільнюючи рух, розташовує стопу над м'ячем. У фазі реалізації продовжується швидкий рух у первісному напрямку.

Фінт «зупинкою» м'яча «іншою» ногою після передачі. Назустріч гравцю наближається м'яч, за спиною знаходиться супротивник. Гравець робить крок уперед, переносячи вагу тіла на виставлену ногу й одночасно повертаючи тулуб у напрямку м'яча, що рухається. Суперник упевнений, що футболіст зупинить м'яч підшвою і наближається до нього з цієї сторони. У цей момент гравець, задля того щоб перенести вагу тіла на протилежну ногу, зупиняє м'яч іншою ногою і залишає суперника за спиною.

Фінт «зупинкою» м'яча після передачі (фінт із пропуском м'яча). Під час виконання цього фінту після передачі партнера в підготовчій фазі приймається одноопорне положення і нога, що зупиняє, виноситься назустріч м'ячу. Суперник атакує гравця, що приймає м'яч. У цей момент гравець замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° і опановує м'ячем.

Фінт «зупинкою» м'яча грудьми і головою. Підготовча фаза при обманному русі «зупинкою» м'яча, що опускається, грудьми і головою відповідає підготовчій фазі техніки виконання зупинок м'яча цим способом, що вже аналізувалася. У фазі реалізації замість зупинки м'яча здійснюється його пропуск, гравець повертається на 180° і опановує м'ячем.

Одиночний і подвійний фінти широко використовуються у футболі під час ведення м'яча.

Одиночний фінт. Якщо до гравця, що веде м'яч, попереду наближається суперник, то перший виконує подальші обманні рухи. Перша фаза – спортсмен здійснює нахил тулуба убік «вільної» ноги, імітуючи відхід з м'ячем у тому самому напрямку. Друга фаза фінту – футболіст швидко переміщає вагу тіла на

іншу ногу, одночасно відтягуючи м'яч внутрішньою частиною підйому в протилежну сторону.

*Подвійний фінт* застосовується, коли гравець веде м'яч назустріч супротивнику. У таких випадках важко вивести суперника з рівноваги одиночним фінтом і доводиться використовувати подвійний. Перша фаза подвійного фінту ідентична першій фазі одиночного обманного руху. В другій фазі гравець корпусом виконує рух уперед, швидко переносить вагу тіла на іншу ногу і відходить з м'ячем убік первісного руху (вправо).

### *3.1.6. Техніка відбору м'яча*

Відбір м'яча виконується переважно у момент прийому м'яча суперником чи під час його ведення. Ефективність використання відбору зумовлюється ситуаційними здібностями футболіста, тобто здібностями точно оцінити відстань до суперника і м'яча, швидкість їхнього переміщення, розташування гравців тощо. Якщо супротивник веде м'яч, то його варто атакувати, коли він трохи відпустить м'яч від себе; у цей момент необхідно зробити ривок до м'яча й ударом ногою, зупинкою чи поштовхом плеча виконати відбір.

Відомо два різновиди відбору м'яча: повний і неповний відбір. При повному відборі м'ячем опановує сам гравець, що відбирає, чи його партнер. При неповному відборі м'яч відбивається на визначену відстань чи вибивається за бічну лінію. Незважаючи на те, що м'ячем опановує суперник, створюється перешкода його діям, що атакують, і виграється час для раціонального перебудування оборони. Супротивник змушений змінювати темп і фронт атаки.

Залежно від сформованої на поле ситуації для відбору м'яча застосовують також спеціальні способи реалізації цього прийому: у випаді, у підкаті, стрибком (рис. 3.27).



Рис. 3. 27. Класифікація відборів м'яча

*Відбір м'яча у випаді* дозволяє випередити суперника й опанувати м'ячем з відстані 1,5–2 м. Спосіб використовують при спробі супротивника обійти гравця праворуч чи ліворуч. Швидким переміщенням убік м'яча здійснюється випад. Його ширина залежить від відстані до м'яча. Важкодоступні м'ячі відбираються в напівшпагаті та шпагаті. Для відбору у випаді застосовують «удар» і «зупинку». У першому випадку м'яч вибивається з-під ніг суперника переважно носком. Під час використання "зупинки" стопа розташовується на шляху руху м'яча і не дає можливості супернику проштовхнути м'яч по ходу руху (рис. 3.28).





Рис. 3.28. Техніка відбору м'яча у «випаді»

*Відбір м'яча в підкаті.* Техніка виконання підкату вважається досить складною, а з позицій тактики цей прийом відносять до числа ризикованих. Якщо прийом виконаний невдало, тобто футболіст не потрапив по м'ячу чи порушив правила, то це може стати причиною виникнення у воріт несприятливої, небезпечної ситуації. Водночас, слід зазначити досить часте використання відборів м'яча в підкаті гравцями лінії захисту. Відбір м'яча прийомом «підкат» застосовується, коли суперник що володіє м'ячем уже пробіг повз гравця, який хоче відняти м'яч. Крім того, даний прийом дозволяє опанувати м'ячем, що знаходиться на відстані більш 2 м від гравця. Відбір здійснюють переважно позаду чи збоку. Футболіст, що атакує, під час зближення із суперником, у падінні викидає ноги вперед. Сковзаючи по траві, гравець перешкоджає шлях м'ячу чи вибиває його ногою (рис. 3.29).





Рис. 3.29. Техніка відбору м'яча «підкатом»

Щоб виконати успішно цей прийом, необхідно насамперед розрахувати, з якої відстані від гравця, що володіє м'ячем, варто зробити випад. Трохи зігнуту в коліні, далеку від суперника ногу варто витягнути перед м'ячем і внутрішньою частиною стопи чи підошвою вибити його з-під ніг суперника. Опорна нога, що знаходиться позаду, теж повинна бути зігнута в коліні.

Щоб виконати успішно цей прийом, необхідно насамперед розрахувати, з якої відстані від гравця, що володіє м'ячем, варто зробити випад. Трохи зігнуту в коліні, далеку від суперника ногу варто витягнути перед м'ячем і внутрішньою частиною стопи чи підошвою вибити його з-під ніг суперника. Опорна нога, що знаходиться позаду, теж повинна бути зігнута в коліні (рис. 3.30).



Рис. 3.30. Техніка виконання відбору «поштовхом плеча»

В іншому випадку потрібно, зблизивши із супротивником і улучивши зручний момент, швидким рухом ноги накласти стопу на м'яч. Нога, за допомогою якої здійснюється відбір, повинна виконувати практично такий саме рух, як і під час удару внутрішньою стороною стопи. Тулуб у момент відбору необхідно нахилити вперед і відтіснити супротивника плечем від м'яча. Для цього часто застосовують відштовхування гравця, що поруч (рис. 3.31).

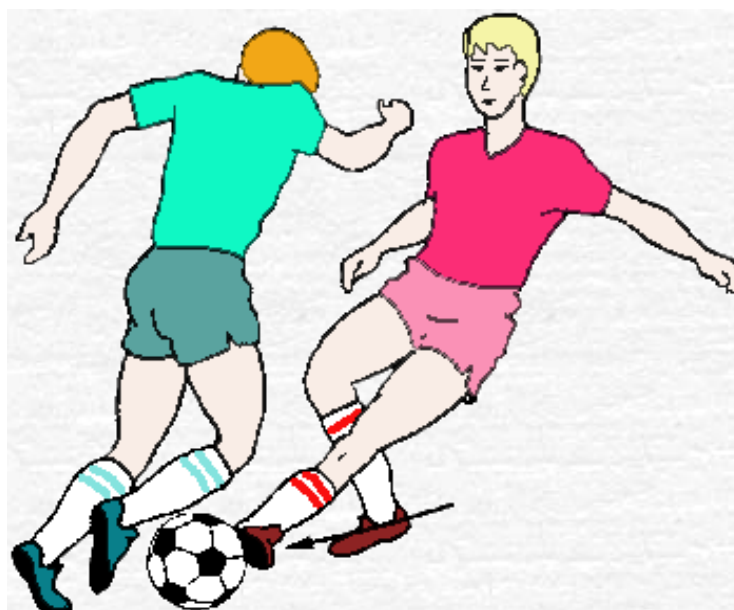


Рис. 3.31. Техніка відбору м'яча «ударом ногою»

Варто врахувати, що правилами гри у футбол дозволяється штовхати суперника, що володіє м'ячем, плечем у плече. Щоб чітко виконати цей прийом, необхідно, по-перше, під час відштовхування пригорнути до тулуба ближню до суперника руку (суддя не повинен доглядати поштовх рукою), по-друге, мати таку саме швидкість бігу, що і супротивник (суддя не повинен зафіксувати грубий напад). Крім того, відштовхування рекомендують виконувати в момент, коли суперник спирається на далеку від гравця ногу – у такий спосіб легше вивести його з рівноваги і відтіснити від м'яча.

### 3.1.7. Вкидання м'яча з-за бокової лінії

Єдиний прийом, що виконують польові гравці руками – укидання м'яча; його відносять до технічно не складних дій. Структура рухів під час вкидання практично цілком визначається правилами футболу. Незважаючи на простоту виконання, цей прийом є вагомим, оскільки він використовується для введення м'яча в гру після його втрати супротивником (рис. 3.32).

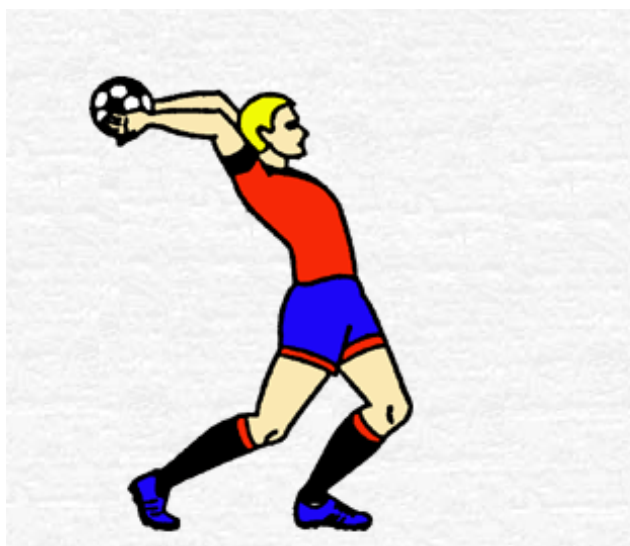


Рис. 3.32. Техніка вкидання м'яча із-за голови

М'яч укидають двома руками через голову. Вправу виконують з місця чи з невеликого розбігу. У момент кидка футболіст повинен торкатися землі обома ногами, водночас, йому не дозволяється перетинати бічну лінію. Під час вкидання м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями обхоплювали його збоку, а великі пальці майже стикалися. Підготовчою фазою вправи є замах. Вихідне положення – стійка ноги нарізно (на ширині плечей) чи в положенні кроку. Руки з м'ячем, трохи зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються нагору – за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінному суглобі; вага тіла знаходиться на позаді розташованій нозі (у положенні кроку).

Робоча фаза – помітна – починається енергійним випрямленням ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям убік укидання.

Існує кілька варіантів виконання завершальної фази. У першому випадку гравець випускає м'яч під час проходження руками фронтальної площини, і

відразу рух тулуба вперед загальмовується. Завершальною фазою може бути і падіння. Слідом за вкиданням, що виконується після проходження тулубом фронтальної площини, продовжується рух униз. Руки обганяють тулуб, і гравець приземляється на руки, що, згинаючи, амортизують падіння.

З метою збільшення дальності кидка використовують укидання з розбігу. Розбіг виконують з відстані 6–8 м від бокової лінії. Тримаючи м'яч над головою, гравець за 2–3 м від бокової лінії заносить м'яч за голову. Під час виконання кидка вагу тіла футболіст переносить на передню ногу, що стоїть.

### 3.1.8. Техніка гри воротаря

Техніка гри воротаря має ряд істотних відмінностей від техніки польового гравця. Наявність таких відмінностей зумовлено тією обставиною, що голкіпер має право грати руками в штрафному майданчику.

Арсенал технічних прийомів воротаря містить: ловлю, відбивання, передачі і кидки м'яча. Як видно, залежно від розташування партнерів і гравців команди супротивника, а також від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча застосовуються різні прийоми, способи і різновиди дій воротаря. Крім того, у ході гри голкіпер використовує все різноманіття прийомів техніки польового гравця (рис. 3.33).



Рис. 3.33. Класифікація техніки гри воротаря

Ефективність дій «охоронця» воріт багато в чому зумовлена його правильним положенням. Воно характеризується стійкою ногою нарізно (на ширині плечей і трохи зігнуті). Напівзігнуті руки винесені вперед на рівні грудей. Долоні – вперед. Пальці трохи розставлені. Правильне положення дозволяє воротарю швидко виносити ЗЦВ за межі площі опори і виконувати необхідні пересування звичайним, приставним і схрещеним кроками, а також стрибки і падіння.

### **Контрольні питання**

1. Класифікація техніки гри.
2. Аналіз прийомів техніки гри. Фазова структура технічного прийому.
3. Методика навчання. Узагальнення методів та засобів навчання та вдосконалення.
4. Помилки у техніці, причини виникнення та шляхи виправлення.
5. Удари по м'ячу у футболі та їх значення.
6. Варіанти виконання ударів по м'ячу у футболі. Особливості техніки.
7. Методи навчання ударам по м'ячу.
8. Засоби навчання ударам по м'ячу.
9. Зупинки м'яча у футболі. Місце та значення, техніка виконання прийому.
10. Варіанти зупинок. Техніка їх виконання.
11. Помилки у техніці зупинок. Причини виникнення та шляхи виправлення.
12. Помилки в техніці ведіння м'яча. Причини виникнення та шляхи виправлення.
13. Помилки в техніці ударів головою, причини їх виникнення та шляхи виправлення.
14. Помилки в техніці виконання обманних рухів, причини їх виникнення та шляхи виправлення.
15. Надати характеристику вкиданню м'яча з-за бокової лінії.
16. Навчання пересуванням у футболі.

#### **4. Класифікація основних засобів тренувань**

Основним засобом підготовки футболістів є фізичні вправи, які представляють собою рухові дії, які обрані та використовуються методично правильно для реалізації поставленого завдання.

Зміст фізичної вправи становлять дії, які визначають основні процеси, які відбуваються в організмі у ході виконання вправи. Ці процеси багатогранні. Вони можуть розглядатися в різних аспектах: психологічному, фізіологічному, біохімічному, педагогічному тощо. Таким чином, окрема фізична вправа надає комплексний вплив на організм спортсмена, дозволяє вирішувати низку завдань спортивної підготовки.

Проте міра впливу фізичної вправи на різні аспекти підготовки футболістів неоднакова. Тому фізичні вправи підбираються і використовуються за їх переважним впливом.

Виходячи з особливостей футболу і завдань підготовки, всі основні вправи можна поділити на специфічні, тобто вправи з м'ячем, і неспецифічні, тобто вправи без м'яча (рис.1).

Специфічні вправи, які застосовуються в тренуванні футболістів, містять дві групи: змагальні і спеціальні.

Змагальні вправи – це сукупність рухових дій, які характеризують предмет гри у футбол і виконуються у повній відповідності до правил змагань з футболу. Вони характеризуються комплексною проявою основних фізичних якостей, використанням усієї сукупності технічних прийомів в умовах постійної і раптової зміни тактичних ситуацій. За формою до змагальних вправ відносяться офіційні, контрольні, товариські, двосторонні та інші ігри, а також ігри з мініфутболу (4.1).

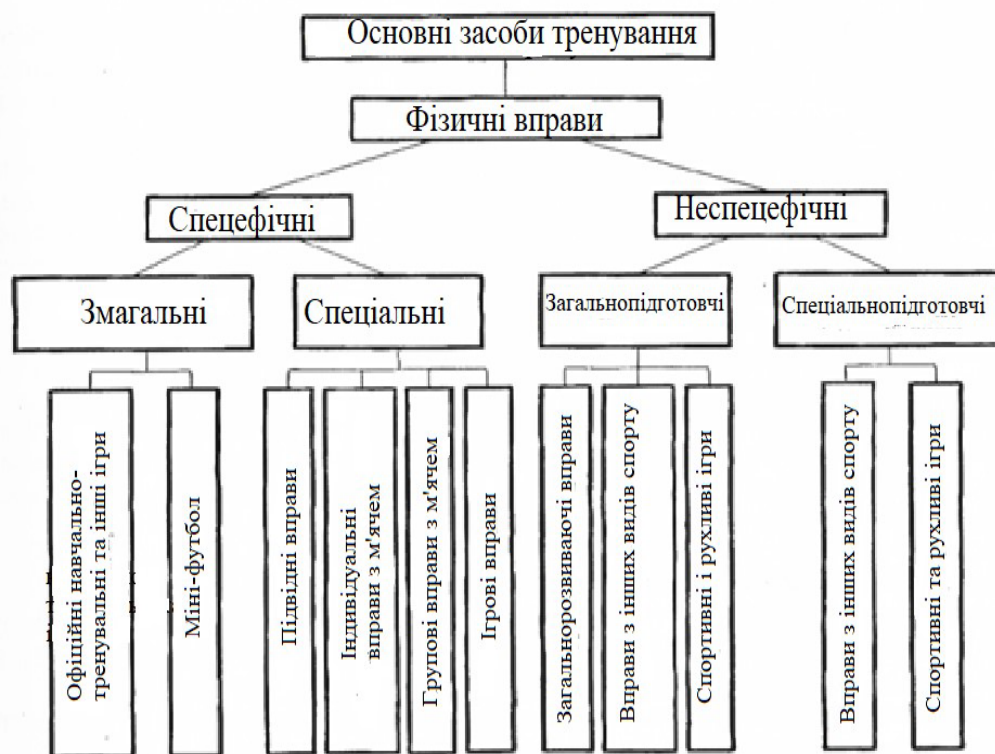


Рис.4.1. Основні засоби тренування

Спеціальні вправи – це рухові дії, які містять елементи змагальних вправ і їх варіантів. Призначені вони переважно для техніко-тактичного удосконалення і розвитку спеціальних фізичних якостей.

До спеціальних вправ відносяться індивідуальні та групові вправи з м'ячем (удари, зупинки, ведення, взаємодії в парах, трійках тощо), а також ігрові вправи (різні «квадрати», тримання м'яча тощо).

Перевага спеціальних вправ полягає в тому, що вони дають змогу дозувати вплив більш цілеспрямовано і ефективно, ніж змагальні.

Неспецифічні вправи містять дві групи: загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі.

Загальнопідготовчі вправи – це рухові дії, які є переважно засобом загальної підготовки футболіста. За їх допомогою вирішують завдання всебічного фізичного виховання, виборчого впливу на розвиток основних фізичних якостей, покращення координаційних здібностей, рухових навиків.



Загальнопідготовчі вправи можливо використовувати і як засіб активного відпочинку і відновлення. Нарешті, загальнопідготовчі вправи сприяють збереженню досить високої фізичної і психологічної працездатності, якщо об'єктивні умови (кліматичні фактори, травми тощо) не дають змоги використовувати спеціальні засоби.

Спеціальнопідготовчі вправи – це рухові дії, які мають суттєву схожість зі спеціальними вправами за формою, структурою і характером прояву фізичних і психічних якостей.

Для становлення рухових якостей і навиків використовуються:

- а) вправи для загального і спеціального розвитку рухових якостей;
- б) вправи для навчання техніці володіння м'ячем и удосконалення в ній;
- в) вправи для розучування і удосконалення тактичних прийомів, комбінацій і системи гри.

Таблиця 4. 1.

## Вправи на розвиток рухових якостей

Головні завдання	Загальні		Спеціальні	
	основні вправи	методи виконання вправ	основні вправи	методи виконання вправ
Розвиток сили	- з обтяженням; - з подоланням власної ваги тіла; - з супротивом; - ізометричні; - стрибкові; - метання тяжкості	- поточний; - коловий; - одночасний	- удари по м'ячу; - поштовхи тулубом; - відбір м'яча; - вкидання м'яча; - кидки м'яча рукою;	- повторно-коловий
Розвиток швидкості рухів	- біг на короткі дистанції; - біг на довгі дистанції; - прискорення; - старт; - біг стрибками; - баскетбол; - ручний м'яч	- повторно (по прямій, зі зміною напрямку з різних стартових положень); - перемінний (з ривками та прискореннями)	- біг з м'ячем; - прискорення з м'ячем; - ривки з м'ячем; - старт з м'ячем; - ігри та ігрові вправи	- повторно (по прямій і зигзагоподібній); - за правилами



Розвиток витривалості	<ul style="list-style-type: none"> <li>-кроси;</li> <li>- перемінний біг;</li> <li>-ходьба на лижах;</li> <li>-плавання;</li> <li>-веслування;</li> <li>-баскетбол;</li> <li>-хокей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-змішаний біг з чергуванням ходьби;</li> <li>-рівномірний та інтервальний біг;</li> <li>-за правилами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- біг з м'ячем без подолання та з подоланням перешкод;</li> <li>-ігри і ігрові вправи з великою тривалістю</li> </ul>	перемінний
Розвиток спритності	<ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатика;</li> <li>- гімнастика;</li> <li>- стрибки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поточний;</li> <li>- коловий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- жонглювання м'ячем;</li> <li>- дістання високо підвішеного м'яча головою;</li> <li>- веденням'яча;</li> <li>- удар по м'ячу біля стінки;</li> <li>- жонглювання м'яча руками;</li> <li>- дістання м'яча руками (для воротаря)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторно;</li> <li>- за правилами</li> </ul>
Розвиток гнучкості	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активні вільні рухи з амплітудою, яка поступово збільшується;</li> <li>- пружні рухи, які підвищують інтенсивність розтягування;</li> <li>- використання інерції руху будь-якої частини тіла (махи ногами);</li> <li>- активна допомога партнера під час виконання рухів (нахили, згинання);</li> <li>- використання зовнішньої опори</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удари по м'ячу, який летить по високій траєкторії;</li> <li>- зупинки м'яча ногою, який летить по високій траєкторії;</li> <li>- відбір м'яча способом «шпагат» і «напівшпагат»;</li> <li>- дістання м'яча ногою, який летить по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторно-коловий</li> </ul>

	(гімнастичної стінки)		високій траєкторії; - удари по м'ячу, який летить способом «ножиці»; - удари по м'ячу, який рухається	
Ідеомоторна підготовка	- фізичні вправи	- уявне виконання руху, його частини, зв'язки	- вправи у техніці володіння м'ячем і тактиці	- уявне виконання прийому; - сполучення прийомів; - комбінації
Підготовка за допомогою імітаційних вправ	- фізичні вправи	- відтворення деталей руху в штучних умовах	- вправи у техніці володіння м'ячем	- відтворення деталей руху в штучних умовах

Фізичні вправи здійснюють значний вплив на організм, покращують координацію рухів, збільшують силу, швидкість, витривалість та спритність, розширюють коло рухових вмінь та навичок. При цьому удосконалюється діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, отже, підвищується спортивна працездатність і прискорюється процес відновлення після навантажень. Кожна вправа впливає більшою чи меншою мірою на ті чи інші якості та навички.

Таблиця 4.2.

#### Вправи для навчання і удосконалення у техніці володіння м'ячем

Основні прийоми техніки	Зразкові вправи
Для захисників, півзахисників та нападників	
Прямі та непрямі удари по м'ячу середньою, зовнішньою і внутрішньою частиною підйому, внутрішньою і зовнішньою частиною стопи, носком і п'ятою, чолом, потилицею та боковою частиною голови	Удари ногою по нерухомому або по м'ячу, який котиться, визначеним способом у ціль та на дальність. Удари ногою по м'ячу, який відскочив від землі з лету та напівльоту у ціль. Удари ногою по м'ячу, який летить у ціль.

	<p>Удари ногою по м'ячу у ціль з різних відстаней, зокрема з 11-ої відмітки та з кута поля.</p> <p>Удари ногою по м'ячу у ціль і на дальність від воріт.</p> <p>Удари ногою і головою по м'ячу у падінні.</p> <p>Удари по м'ячу у ціль і на дальність заданим способом.</p>
Зупинка м'яча підошвою, серединою, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, стегном, грудьми, головою	Зупинка різними способами м'яча, який падає зверху, який летить на різній висоті, який котиться по землі після відскоку від землі.
Ведення м'яча носком, зовнішньою і внутрішньою частиною підйому	<p>Ведення м'яча різними способами одною ногою (поперемінно правою і лівою) зі зміною швидкості;</p> <p>-з обведенням стійок, розташованих у різному порядку;</p> <p>-по коридору шириною від 1 до 4 м зигзагами, петлями, по прямій;</p> <p>-по колу;</p> <p>-по різних дугах;</p> <p>-не відпускаючи м'яч від себе більше 1 м;</p> <p>-по вісімці.</p>
Вкидання м'яча	Вкидання м'яча з-за бічної лінії прямо, вліво, вправо, на точність і дальність партнеру (у ноги, на груди, на голову); на вільне місце; у штрафний майданчик; по коридору шириною 2 м; у сітку або щит; у різні мішені
Обманні рухи	<p>Обманні рухи ногами, тулубом з веденням м'яча, без обведення і з обведенням різних перешкод.</p> <p>Рухливі ігри «цятки», «боротьба за м'яч».</p> <p>Спортивні ігри: баскетбол, ручний м'яч.</p> <p>Вправа «бій з тінню».</p>
Відбір м'яча	Вибивання м'яча у партнера, який веде м'яч почергово правою і

	<p>лівою ногою у шпагаті та напівшпагаті.</p> <p>Вибивання м'яча у партнера, який веде м'яч ногою з підкатом.</p> <p>Поштовхи м'ячем у плече партнера, який веде м'яч.</p> <p>Рухлива гра «бій півнів».</p> <p>Ігри та ігрові вправи з використанням єдиноборств.</p>
<b>Для воротарів</b>	
Прямі та непрямі удари по м'ячу середньою, зовнішньою і внутрішньою частиною підйому, внутрішньою і зовнішньою частиною стопи, носком і рукою	<p>Удари по нерухомому м'ячу або по м'ячу, який котиться визначеним способом на дальність і у ціль.</p> <p>Удари по м'ячу, який підкинутий рукою, визначеним способом, на дальність і у ціль.</p> <p>Удари кулаком по м'ячу, який летить або підвішеному м'ячу.</p>
Вкидання м'яча	<p>Кидки м'яча правою і лівою рукою від плеча, збоку, знизу на дальність і точність.</p> <p>Гра в бейсбол, ручний м'яч, волейбол.</p>
Ловлення м'яча руками в різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи, у русі, в польоті, у стрибку, у падінні).	<p>Ловлення м'яча, який кидає партнер з різних дистанцій і з різною швидкістю, однією та двома руками.</p> <p>Ловлення м'яча, який відбився від стінки або землі під різними кутами, з різної дистанції і швидкості, однією та двома руками.</p> <p>Ловлення м'яча, який падає зверху, однією та двома руками.</p> <p>Рухливі ігри: «боротьба за м'яч».</p> <p>Спортивні ігри: баскетбол, ручний м'яч, хокей, водне поло.</p>
Відбивання м'яча руками у різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи, у русі, в польоті, у стрибку, у падінні)	<p>Відбивання м'яча, який посилає партнер з різних дистанцій, на різній висоті та з різною швидкістю, однією та двома руками, у сторони і за себе.</p> <p>Спортивні ігри: ручний м'яч, волейбол.</p>

Ведення м'яча ногами та рукою	Ведення м'яча рукою і ногами без обведення та з обведенням різних перешкод.
Обманні рухи	Обманні рухи тулубом (під час ведення м'яча рукою і ногами). Рухливі ігри: «цятки», «боротьба за м'яч». Вправа: «бій з тінню». Спортивні ігри: баскетбол, ручний м'яч.

Тут лише перераховуються найбільш поширені засоби навчання та тренування футболістів. Ефективність їх впливу залежить від педагогічної майстерності тренерів, інтелекту футболістів, вміння варіювати вправи залежно від конкретних умов, стану і рівня підготовленості футболістів і послідовного дотримання принципів керування процесом тренування.

Засобів навчання і тренування безліч. Їх опис можливо знайти у спеціальній вітчизняній та закордонній літературі. Окрім цього, багато тренерів самостійно створюють вправи і ведуть спеціальні картотеки.

Успіх діла вирішує творчий підхід тренерів і футболістів до використання усієї безлічі засобів тренування.

У тренуванні висококваліфікованих футболістів найбільшу питому вагу мають вправи, спрямовані на удосконалення техніки володіння м'ячем. Далі йдуть вправи для загального і спеціального розвитку рухових якостей і функціональної підготовки. Найменшу питому вагу мають тактичні вправи.

Залежно від рівня розвитку тих чи інших сторін підготовленості футболістів відповідно змінюється питома вага вправ.

У процесі кожного заняття необхідно дотримуватися дуже важливого принципу поступовості наростання і зниження навантажень, чергування періодів високої напруги з періодами відносного відпочинку. Дотримання цього принципу передбачає правильний підбір вправ, послідовність їх виконання.

Завданням загальної фізичної підготовки є виховання фізичних якостей сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості.

Засоби: загальнорозвивальні вправи і вправи або елементи інших видів спорту.

Завданням спеціальної фізичної підготовки є спеціалізований фізичний розвиток для успішного підвищення техніко-тактичної майстерності.

Засоби: вправи подібні за своєю руховою структурою та характером нервово-м'язових зусиль з рухами спеціалізованої вправи, спрямованої на розвиток основних груп м'язів і провідних функцій.

Засоби навчально-тренувального заняття – різноманітні фізичні вправи, які впливають на формування спортивної майстерності футболістів і спрямовані на технічну, тактичну і фізичну підготовку.

Імітаційні вправи – виконуються порівняно повільно під час розучування техніко-тактичних прийомів.

Спеціальні вправи – виконуються з необхідною швидкістю і зусиллям для засвоєння досліджуваного характеру руху.

Коригувальна вправа використовується для усунення помилок у техніко-тактичних діях.

Підвідні вправи – є поєднанням імітаційних та спеціальних вправ. Вони передбачають поступове ускладнення: збільшення кількості елементів рухів, потім швидкості рухів і нарешті зусилля досягають необхідного рівня.

Контрольна вправа – застосовується для визначення технічної та тактичної майстерності, розвитку рухових якостей, а також функціональної можливості організму футболіста для організації спостереження за динамікою розвитку властивостей та якостей футболістів під впливом тренувального та змагального навантаження.

Ігрові вправи – це фізичні вправи, у яких використовують ті чи інші методичні особливості гри у футбол.

Ігровим вправам притаманний змагальний ефект, що дозволяє за конкретними показниками (голи, очки, час) визначити переможця.

Ігрові вправи широко використовуються для функціональної підготовки, підвищення технічної та тактичної майстерності.

Рухливими називаються ігри, зміст яких становлять різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів, спрямовані на розвиток рухових якостей та насамперед швидкості та спритності.

Навчальна гра – проводиться з метою засвоєння техніко-тактичних дій та фізичної підготовки футболістів відповідно до завдань навчально-тренувального заняття.

Контрольний матч – проводиться з метою визначення рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості команди на різних етапах періодизації спортивної підготовки, а також рівень засвоєння нових групових та командних тактичних взаємодій.

Календарний матч – проводиться відповідно до Регламенту та Правил гри у змагальному періоді чемпіонату, першості та розіграшу Кубка.

### 3. Методи навчання і тренування

Дієвість будь-якого педагогічного засобу залежить багато в чому від методу його застосування. Метод – спосіб досягнення поставленої мети, певним чином упорядкована діяльність.

Основні методи спортивного тренування можна розділити на три групи: практичні, словесні, наочні.

У тренувальних заняттях ці методи застосовують переважно в комплексі.

Вибір методу визначається віком, підготовленістю, кваліфікацією футболістів, завданням, що вивчається, застосовуваними засобами, умовами занять, професійної підготовленістю самого тренера та іншими факторами.

#### **Практичні методи**

Практичні методи спортивного тренування, засновані на руховій діяльності спортсмена, підрозділяються на методи вправ, ігровий і змагальний методи.

Під час використання методів вправ діяльність організовується і регулюється з досить повною регламентацією, яка забезпечує оптимальні

умови для засвоєння рухових навичок і гарантує точно спрямований вплив на розвиток фізичних якостей, здібностей.

Методи вправ мають кілька варіантів, які підпадають під низку аспектів. У процесі розучування рухових дій виділяють два основних методичних підходи: розучування дій в цілісному і розчленованому вигляді. Метод цілісної вправи застосовують під час вивчення як найпростіших рухових дій, так і складних, які не можна розчленувати без суттєвого викривлення їх характеристик.

Метод розчленованої вправи передбачає розучування окремих відносно самостійних частин елементів, фаз ізольовано, і лише після певного засвоєння вони поєднуються в цілісну дію.

Сполучений метод використовується в процесі вдосконалення в техніці, тактиці з паралельним розвитком фізичних якостей. Під час виконання техніко-тактичних дій застосовують різного роду ускладнення (пояса, жилети, обтяжене взуття, м'ячі тощо) строго певної ваги, що не спотворюють техніку рухів.

Іншу основу має метод виборчих впливів. Характерна риса цього методу – переважна спрямованість впливів на ті чи інші функціональні властивості організму, що досягається за допомогою спеціальних вправ, які нерідко можуть мати локальний характер (наприклад, вправи з обтяженнями, спрямовані на розвиток окремих м'язових груп, старти з різних вихідних положень, спрямовані на розвиток стартового прискорення тощо).

Крім того, при спеціальній організації вправ (облік координаційної складності, оптимальні паузи відпочинку, раціональна кількість повторень тощо) цей метод може бути спрямований на виборче вдосконалення техніки футболу, його тактики або техніко-тактичних дій. Наступна велика група методів заснована на різних способах регламентації режиму навантаження і відпочинку.

Рівномірний метод характеризується безперервним виконанням фізичних вправ протягом тривалого часу з постійною інтенсивністю (зазвичай,



невисокою), темпом, величиною зусилля (наприклад, кроси, плавання, ведення м'яча тощо). Тренувальні дії рівномірного методу на організм забезпечуються в період роботи. Збільшення навантаження досягається завдяки підвищенню тривалості або інтенсивності виконання вправи.

Змінний метод визначається спрямованою зміною факторів, що впливають у процесі виконання вправи. Це досягається завдяки варіюванню навантаження в ході безперервної вправи шляхом зміни швидкості пересування, темпу, величини зусиль, амплітуди рухів, зміни техніки тощо.

Одним з переваг змінного методу порівняно з рівномірним є те, що під час його використання усувається монотонність в роботі. Повторний метод полягає в багаторазовому виконанні вправ з певними інтервалами відпочинку, тривалість вправи, інтенсивність навантаження, тривалість відпочинку, кількість повторень залежать від вирішуваних завдань.

Тренувальні дії повторного методу забезпечуються як в процесі виконання окремої вправи, так і підсумовуванням ефекту від всіх повторень. До переваг цього методу можна віднести можливість чіткої організації, досить точної регламентації навантаження, своєчасного виправлення помилок.

Інтервальний метод характеризується багаторазовим серійним повторенням вправ через певні інтервали відпочинку між повтореннями і між серіями повторень. До того ж як навантаження, так і паузи відпочинку можна змінювати в різних напрямках. Це істотно розширює можливість цілеспрямованого впливу на різні функції організму (під час розвитку фізичних якостей) і на динаміку засвоєння техніко-тактичних навичок або на паралельне поєднане вдосконалення цих важливих компонентів футболу. Тренувальним впливом володіють не тільки (і не стільки) самі вправи, але і інтервали відпочинку.

Застосування інтервального методу вимагає, однак, обережності і суворого контролю за компонентами навантаження. Невідповідності їх змісту і структури часто призводить до перенапруження і перевтоми. В останні роки

розроблено спеціальні методичні форми, призначені для комплексного використання фізичних вправ, які отримали назву колового тренування.

Колове тренування – це організаційно-методична форма занять, основу якої становить серійне (безперервне і з інтервалами) повторення вправ, підібраних і об'єднаних в комплексі, які виконуються в порядку послідовної зміни "станцій" по замкнутому контуру.

Більшість вправ носить локальний характер, тобто впливає на певну м'язову групу, на певну фізичну якість. В формі колового тренування удосконалюються також і окремі техніко-тактичні навички.

Цінною рисою колового тренування є можливість строго індивідуального дозування навантаження. Ігровий метод – це рухова діяльність ігрового характеру, певним чином упорядкована (задум, план гри, правила тощо). В ігровому методі можуть бути використані різні фізичні вправи: біг, стрибки, метання, акробатичні вправи, техніко-тактичні та інші вправи, що виконуються у формі рухливих ігор, естафет і спеціальних ігор з м'ячем.

Один з недоліків ігрового методу – обмежені можливості дозування навантаження, оскільки розширення засобів досягнення мети, постійна зміна ситуацій, динамічність дій не дозволяють точно регулювати навантаження як за спрямованістю, так і за ступенем впливу. Змагальний метод засновано на зіставленні сил в умовах упорядкованого (відповідно до правил) суперництва, боротьби за першість чи можливо більш високого досягнення в змаганнях і іграх різного рангу.

Особливості цього методу (офіційне визначення переможців, нагороди за досягнуті результати, визнання суспільної значущості досягнень тощо) створюють особливий емоційний і фізіологічний фон, який посилює вплив фізичних вправ і сприяє максимальному прояву функціональних можливостей організму.

Однак суперництво і пов'язані з ним міжособистісні відносини в ході боротьби можуть сприяти формуванню у футболістів не тільки позитивних, але і негативних моральних якостей (егоїзм, марнославство тощо). Крім того,

змагальний метод надає відносно обмежені можливості для дозування навантаження і для безпосереднього керівництва діяльністю футболістів.

### **Словесні методи**

Практично всі сторони діяльності тренера пов'язані з використанням слова. За допомогою методів використання слова повідомляються теоретичні відомості, ставляться конкретні завдання, формується ставлення до виконання тренувальних завдань, аналізуються і оцінюються результати. Методи використання слова дозволяють тренеру спрямовувати поведінку тих, хто займається, виховувати моральні, волеві та інші якості особистості. Водночас "словесні" методи грають важливу роль в розумінні, самооцінці і саморегуляції дій самих футболістів.

### **Методи забезпечення наочності**

Цей комплекс методів застосовується для створення зорових, рухових і інших відчуттів і сприйнять під час виконання вправ в процесі технічної, тактичної, фізичної підготовки. Їх умовно можна розділити на дві групи: методи безпосередньої наочності і методи опосередкованої наочності.

До перших відносяться різні форми методично організованого показу самих вправ (в цілому або частинами, уповільнено або в звичайному темпі тощо).

Методи опосередкованої наочності є допоміжними засобами демонстрації і служать формуванню попередніх уявлень про рухові дії, правила та умови їх виконання, а також для уточнення і поглиблення уявлень, отриманих шляхом безпосередніх сприйнять.

### Контрольні питання

1. Що служить основним засобом у загальних та спеціально-підготовчих вправах?
2. Дати визначення «Спеціалізованість» та «Спрямованість» тренувальної вправи.
3. Фізичні вправи розділяються на допоміжні та основні. Охарактеризуйте кожну.
4. Які основні методи спортивного тренування використовуються під час навчання?
5. Охарактеризуйте кожний метод спортивного тренування.

## **5. Система змагань в футболі**

### **5.1. Характеристика видів змагань у футболі**

#### *5.1.1. Значення змагань*

Змагання з футболу мають істотне оздоровче значення, підвищують зацікавленість молоді в заняттях футболі і значною мірою сприяють розвитку його масовості та подальшої популяризації в країні. Вони стимулюють систематичну тренувальну роботу, служать засобом перевірки її якості та спрямованості, дозволяють виявляти рівень фізичної, техніко-тактичної, морально-вольової підготовленості футболістів і сприяють в цілому зростанню їх спортивної майстерності.

Значущість змагань визначається й тим, що вони привчають футболістів до спортивної боротьби, до прояву вольових зусиль у стресових ситуаціях. У тренуванні не завжди вдається створити обстановку, наближену до змагальної. У змаганні ж повніше використовуються робочі потенціали організму футболістів (змагальні емоції та їх вплив, тягар відповідальності тощо), тому тут частіше виникають особливо ефективні стимули адаптації до високих і максимальних навантажень.

Тільки в змаганні можна повністю розвивати здатність оптимально перемагати противника, до кінця мобілізувати власні сили та доцільно використовувати їх, справлятися зі своїми емоціями та підніматися вище власних можливостей.

Участь у змаганнях дозволяє порівнювати свої сили з силами та підготовленістю інших футболістів і команд, знаходити найбільш перспективних гравців для різних збірних команд.

Крім того, змагання з футболу мають виховне та агітаційно-пропагандистське значення. Вони сприяють вихованню у гравців дисциплінованості, організованості, почуття відповідальності та колективізму, волі до перемоги та патріотизму.

Змагання з футболу – яскраве, емоційно насичене видовище. Вони є прекрасним дозвіллям для багатомільйонної армії вболівальників, яких

залучають сміливі й рішучі дії спортсменів, краса, висока напруга та непередбачуваність спортивної боротьби.

### 5.1.2. Класифікація та види змагань

З урахуванням сформованої структури фізкультурного руху в країні розроблено систему змагань з футболу, що охоплює всі контингенти тих, що займаються – від дитячих команд до професійних команд різного рівня. Головний організаційний принцип цієї системи – поетапність, послідовність і чергування змагань різного рангу з урахуванням територіального та відомчого принципу. Мається на увазі діапазон змагань – від масових, за місцем проживання, до всеукраїнських і міжнародних. Класифікацію змагань з футболу представлено у таблиці 1.

Таблиця 5.1

#### Класифікація змагань з футболу

Змагання з футболу			
За завданнями, що вирішуються	За рангом	За характером організації та системою проведення	За віковими категоріями учасників
допоміжні показові товариські контрольні відбіркові основні	за місцем проживання районні міські обласні відомчі республіканські міжнародні	бліцтурніри турніри на кубок чемпіонати першості за коловою системою за системою з вибуванням за змішаною системою	дитячі юнацькі молодіжні для дорослих для ветеранів

Це дозволяє уникнути дублювання змагань, надмірну зайнятість команд, частих роз'їздів і створює умови для повноцінної навчально-тренувальної роботи.

Єдиний зведений календарний план містить в собі всі питання, пов'язані з проведенням територіальних і відомчих змагань. Доцільно зведений календарний план регіональних і міських змагань складають на п'ятиріччя з урахуванням змагань, запланованих провідними організаціями. Після внесення необхідних змін єдиний зведений план змагань з футболу вноситься до плану спортивно-масових заходів відповідних держкомітетів з фізичної культури і спорту та стає для всіх спортивних організацій обов'язковим.

Як уже зазначалося, змагання є логічним продовженням навчально-тренувальної та виховної роботи. Їх планують виходячи з послідовності, наступності та оптимальної кількості календарних ігор для кожної вікової групи. При цьому враховують і необхідність поступового збільшення змагального навантаження.

Залежно від завдань, що вирішуються змаганнями з футболу, їх можна поділити на основні та допоміжні.

До основних належать види змагань, які організовують відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації та за результатами яких визначають спортивну кваліфікацію й привласнюють звання переможців або чемпіонів.

Основні види змагань – це календарні, які передбачаються єдиним календарним планом спортивних заходів і проводяться згідно з затвердженим положенням.

До основних видів змагань відносяться:

- першості або чемпіонати;
- змагання на кубок;
- офіційні відбіркові змагання.

Першості або чемпіонати – найбільш відповідальні змагання, за результатами яких команді-переможниці присвоюється звання чемпіона. Цей вид організації змагань дозволяє найбільш об'єктивно зіставити сили команд, оцінити якість проведеної навчально-тренувальної роботи.

Змагання на кубок проводять з метою залучення до змагань максимальної кількості команд і виявлення переможця в порівняно короткі терміни за принципом послідовного відбору найкращих.

Офіційні відбіркові змагання проводять з метою виявлення найсильніших команд для участі в подальшому етапі змагань.

До допоміжних видів змагань відносяться:

- контрольні ігри;
- товариські ігри;
- показові ігри;

- бліцтурніри.

Контрольні ігри проводять з метою підготовки та перевірки готовності команд до майбутніх змагань.

Товариські ігри проводять в навчально-тренувальних цілях або за планом традиційних змагань.

Показові ігри служать цілям популяризації футболу і демонстрації спортивної майстерності.

Бліцтурніри проводять протягом декількох годин. Їх планують зазвичай на святкові дні та на дні відкриття або закриття спортивного сезону. Для прискорення проведення таких змагань час ігор скорочується.

## **5.2. Системи розіграшів проведення змагань з футболу**

У практиці футболу найбільшого поширення набули три способи проведення змагань:

- перший – коловий, коли всі команди, що беруть участь, проводять ігри між собою незалежно від результату окремих зустрічей;

- другий – з вибуванням із змагань після програшу зустрічі, коли команда після програшу однієї або двох зустрічей в подальших іграх вже участі не бере;

- третій – змішаний, коли перша частина змагання проводиться з вибуванням, а друга – за коловим способом, або навпаки.

Вибір способу розіграшу залежить від завдань і масштабу змагань, кількості команд, спортивних споруд, що беруть участь, рівня підготовленості (розряду) учасників, термінів тощо.

У способі з вибуванням в процесі проведення змагання на кожну нову стадію змагань виходять сильніші команди, і так до фіналу. Ці змагання для більшості команд, що брали участь, як засоби підготовки спортсменів не дають позитивного ефекту.

У коловому способі всі команди «проходять» через всі стадії змагання, набуваючи необхідного досвіду змагальної боротьби.



У змішаному варіанті вдало поєднуються названі вище два способи проведення змагань.

Кожному способу (системі) властивий порядок складання календаря (розкладу) зустрічей учасників змагання. Перед складанням календаря зустрічей проводиться жеребкування, за результатами якого кожна команда отримує певний номер.

#### *5.2.1. Колова система*

Кожна команда по черзі грає зі всіма іншими. Переможницею вважається команда, що набрала найбільшу кількість очок. Одночасно виявляють (за кількістю виграних зустрічей) і подальші місця, зайняті командами. При цьому способі найбільш об'єктивно визначається переможець. За будь-якого результату команди грають зі всіма учасниками, що позитивно впливає на набуття змагального досвіду та зростання спортивної майстерності. Проте цей спосіб забирає багато часу, особливо якщо змагання проводяться в два кола або більш.

При коловому способі кількість днів змагання при непарній кількості команд збігатиметься з числом учасників, при парному – на один день менше цього числа.

У футболі також важливим є місце проведення зустрічей: на своєму полі або полі суперника. Календар може укладатися з урахуванням цього, вимоги – з чергуванням полів або без чергування полів.

***Спосіб з чергуванням полів.*** За таблицею визначають, які номери команд зустрічаються між собою в кожен день змагань. Команда, номер якої зазначений першим, грає на своєму полі. Якщо число команд, що беруть участь непарне, то команда, поряд з номером якою вказаний номер у дужках, у цей день вільна від ігор (табл. 5.3).

Таблиця 5.3

**Розклад ігор коловим способом**

Для 3 та 4 команд			Для 5 та 6 команд					
1 день	2 день	3 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
1-(4)	(4)-3	2-(4)	1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)	
2-3	1-2	3-1	2-5	5-3	3-1	1-4	4-2	
			3-4	1-2	4-5	2-3	5-1	
Для 7 та 8 команд								
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		
1-(8)	(8)-5	2-(8)	(8)-6	3-(8)	(8)-7	4-(8)		
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3		
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2		
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1		
Для 9 та 10 команд								
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день
1-(10)	(10)-6	2-(10)	(10)-7	3-(10)	(10)-8	4-(10)	(10)-9	5-(10)
2-9	7-5	3-1	8-6	4-2	9-7	5-3	1-8	6-4
3-8	8-4	4-9	9-5	5-1	1-6	6-2	2-7	7-3
4-7	9-3	5-8	1-4	6-9	2-5	7-1	3-6	8-2
5-6	1-2	6-7	2-3	7-8	3-4	8-9	4-5	9-1

Таблицю для будь-якого числа команд можна скласти самостійно (табл. 3). Число команд ділять навпіл і пишуть стовпчиками цифри, починаючи з другої половини, до того ж, якщо число команд, що беруть участь непарне, то на 2 ділять чергову парну цифру. Наприклад, грають 7 команд. Наступну за 7-ою парну цифру 8 ділять на 2 і пишуть стовпчиками цифри, починаючи з другої половини, тобто з 5: 5, 6, 7.

Таблиця 5.4

**Схема складання календарю з чергуванням полів на 7 команд**

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

У разі парного числа команд-учасниць останню цифру не пишуть. Поряд з написаним таким чином стовпцем цифр проводять вертикальну лінію та під нею пишуть цифру 1, а в стовпчику (від низу до верху) – наступні цифри – 2, 3, 4. Знов проводять вертикальну лінію й над нею пишуть чергову цифру (у

цьому випадку – 5) тощо, та розміщують чергову цифру або під лінією, або над нею й так доти, поки не виникає необхідність поставити цифру 1 над лінією.

Цифри, які опиняться під і над лініями, при непарному числі команд учасниць показують номери команд, вільних в цей ігровий день від виступів. Якщо число команд, що беруть участь, парне, ці цифри утворюють з останньою парною одну з пар цього ігрового дня. Наприклад: 1-8,8-5,2-8,8-6.

Цифри, які розташовані з двох сторін кожної лінії, показують номери ігрових пар; причому цифри праворуч від лінії позначають номери команд, що грають на своїх майданчиках, а цифри ліворуч – номери команд, що грають на полях суперників.

Цифри під лініями також позначають команди, що грають на своїх полях; цифри над лініями – команди, що грають на полях суперників. Кожна пара сусідніх стовпчиків утворює черговий ігровий день.

**Спосіб без чергування полів** застосовується, коли змагання проводяться на одних і тих самих стадіонах. Таблиця складається для парної кількості команд, якщо непарна кількість, то останню «парну» цифру замінює нуль.

Всі команди, що беруть участь, діляться на два стовпці навпіл: перша половина записується зверху вниз, друга – від низу до верху. Номери попарно складають перший ігровий день. Для визначення наступних днів і пар проводять пересування номерів проти годинникової стрілки, залишаючи перший номер на місці. Може бути два варіанти розташування номерів (табл. 5.5).

Таблиця 5.5

### Складання календарю ігор без чергування полів (1-2 варіант)

1 варіант				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	6-4	5-3	4-2	3-6
3-4	2-3	6-2	5-6	4-5
2 варіант				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6
6-3	2-4	3-5	4-6	5-2
5-4	6-5	2-6	3-2	4-3

За великої кількості команд і обмеженого часу змагання проводяться в два етапи: попередні та фінальні ігри. Наприклад, 18 команд діляться на три підгрупи по 6 команд. Команди, що посіли 1-2 місце в підгрупах, утворюють фінальну групу, де розігруються 1-6 місце. 3 і 4 місця розігрують команди, що посіли, 7-12 місця і команди, що посіли 5-6 місце, розігрують місця з 13 по 18. Команди можна розділити на 6 підгруп по 3 команди. Перші місця, що посіли команди, розігрують місця з 1 по 6, другі – з 7 по 12, треті – з 13 по 18. Результати попередніх ігор зараховуються у фіналі.

При непарній кількості команд, наприклад 5, замість номера 6 проставляється 0 – команда в цій парі не грає (вихідна).

Для участі у фіналі жеребкування проводиться таким чином, що в перший ігровий день додано в пари команди, що зіграли, в попередніх іграх і цей день вважається за зіграний. Всі подальші дні календаря складаються за описаним вище способом з урахуванням номерів, отриманих під час жеребкування. За цим принципом складаються фінальні групи для визначення наступних місць.

Для розподілу команд за підгрупами, приблизно рівних за силою, застосовують спосіб «розсіювання»: за жеребкуванням або «змійкою» з урахуванням результатів попередніх змагань (минулорічних).

Розсіювання долею, наприклад, на три підгрупи: 1, 2 і 3 місця розподіляються жеребкуванням за цими підгрупами, потім так само 4, 5 і 6 місця тощо. Для всіх останніх проводиться загальне жеребкування.

Розподіл «змійкою» проводиться таким чином: на підставі місць, які посіли на попередніх (торішніх) змаганнях, наприклад, 8 команд на дві і три підгрупи.

У футболі результати змагань визначаються за сумою набраних очок відповідно до оцінних шкал: нарахування очок за перемогу (3 очки), нічию (1 очко) та поразку (0 очок).

У футболі проводяться змагання, в яких беруть участь декілька команд «клубний залік» – дві і більше, наприклад: студентських; дитячо-юнацьких –

декілька вікових груп; дорослих і тому подібне. Переможцем вважається команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Можливий при цьому залік відповідно до кожної категорії команд окремо.

Для обліку результатів змагань за коловим способом застосовується таблиця, в якій відбивається вся необхідна інформація з урахуванням специфіки спортивної гри (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

**Таблиця розіграшу за коловою системою**

№	Команда	Команди					О	М	Місце
		1	2	3	4	5			
1	ХНАДУ	-	2:1 3	1:0 3	0:0 1	3:4 0	7	6/5	2
2	ХДАФК	1:2 0	-	3:1 3	4:2 3	2:2 1	7	10/7	1
3	ХДЗВА	0:1 0	1:3 0	-	3:0 3	1:1 1	4	5/5	4
4	НЮУ	0:0 1	2:4 0	0:3 0	-	3:2 3	4	5/9	5
5	ХНПУ	4:3 3	2:2 1	1:1 1	2:3 0	-	5	9/9	3

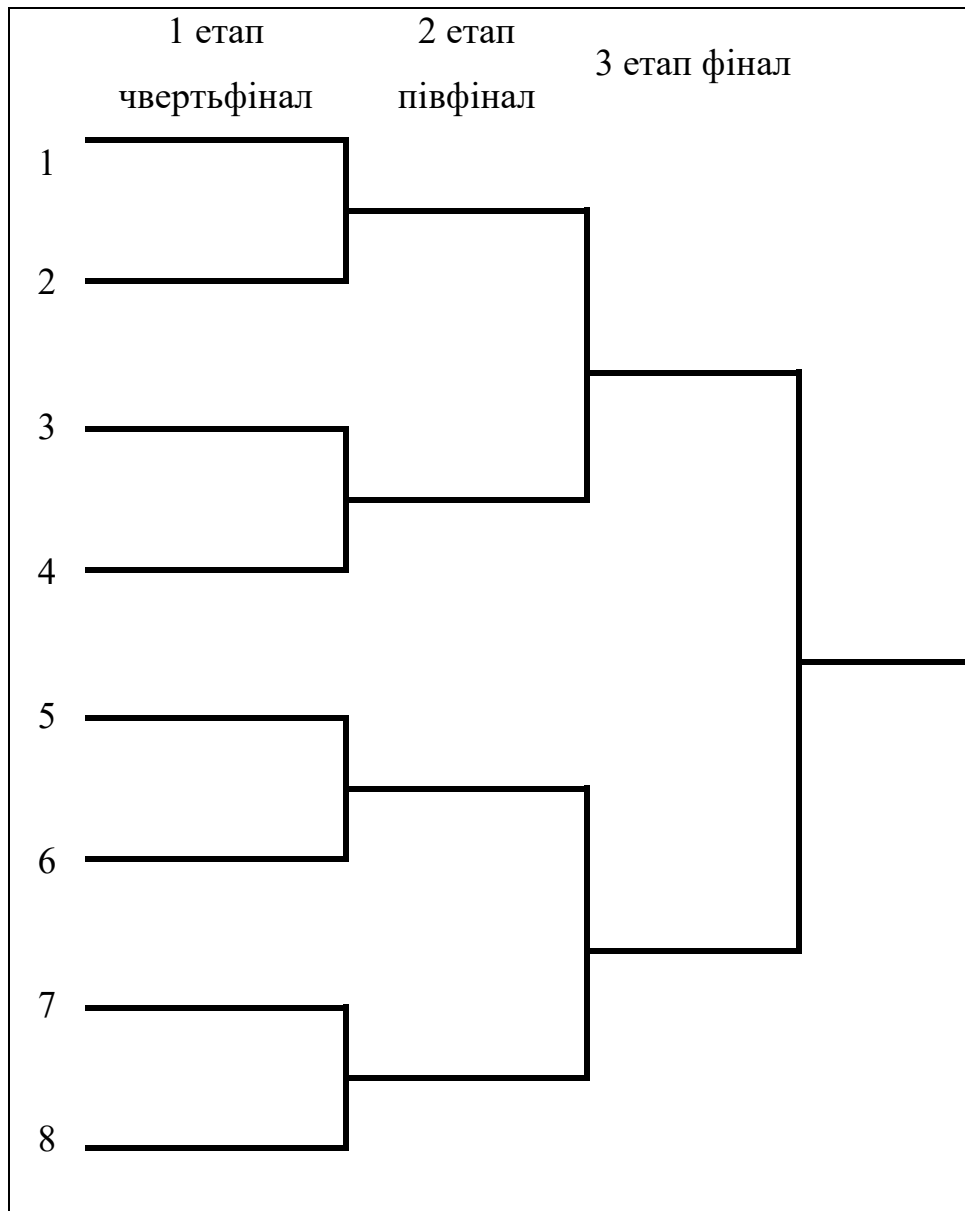
Під час проведення змагань в два кола кожна клітка поділяється горизонтальною лінією на дві частини. У клітках відбивається результат зустрічі двох команд в очках, першим ставиться результат команди, до якої «належить» клітка. Наприклад, команда 1 виграла у команди 2 з рахунком 3:1, їй записується результат 3:1 і 3 очки, а суперникові записують 1:3 і 0 очок. Під час проведення змагань з клубним заліком у відповідних клітках проставляються аналогічним порядком результати всіх команд.

### **5.2.2. Система розіграшу з вибуванням після поразки**

Під час проведення змагань способом з вибуванням кожна команда вибуває після першого (другого) програшу.

Під час складання розкладу ігор і таблиць змагань, порядковий номер команди в таблиці визначають жеребкуванням. Якщо число команд, що беруть участь подвоюється (4, 8, 16, 32, 64 і так далі), то назви команд розташовують в таблиці зверху донизу відповідно жеребкуванню. Перша команда грає з

другою, третя – з четвертою і так далі У гру вступають всі команди-учасниці (рис. 5.1).



**Рис. 5.1. Схеми зустрічі для 8 команд за системою з вибуванням після однієї поразки**

Переможці першого етапу грають між собою (також попарно) в порядку зверху донизу. Етап, в якому зустрічаються 8 команд, називають чвертьфінал. Зустрічі чотирьох команд – півфіналом і, нарешті, вирішальні матчі двох кращих команд – фіналом. Команда, що виграла фінальну зустріч, стає переможницею змагань.

Якщо число команд, що беруть участь, не кратне двом, то частина з них (залежно від номерів, отриманих в жеребкуванні) вступає в гру з другого етапу. Число команд, що грають на першому етапі, визначають за формулою:

$$x = (n - 2^x) 2,$$

де  $x$  – кількість ігор;  $n$  – число команд-учасниць;  $2^x$  – ступінь, що дає число, максимально наближене до  $n$ . Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь 11 команд, то в перший день зустрічаються 6 команд:  $(11 - 8) 2$ .

Кількість ігор при способі з вибуванням визначають за формулою:

$$x = (n - 1) m,$$

де  $x$  – кількість ігор,  $n$  – число команд, що беруть участь,  $m$  – кількість поразок, при якій команда вибуває зі змагань. Наприклад, при 8 командах: з вибуванням після однієї поразки буде 7 ігор, після двох поразок – 14 і так далі.

Кількість ігрових днів визначається за формулами:

перший спосіб:

$$x = n,$$

де  $x$  – кількість днів при способі вибування після однієї поразки,  $n$  – ступінь числа 2 із загальної кількості команд, що беруть участь. Наприклад, при 4 командах кількість ігрових днів буде 2 (другий ступінь числа 2):

другий спосіб:

$$x = n + 1,$$

де  $x$  – кількість днів при способі після однієї поразки,  $n + 1$  – ступінь числа 2 плюс одиниця, при 6 командах кількість днів буде  $2 + 1 = 3$ .

Для команд, що вступають у гру з другого етапу, відводять крайні верхні та нижні номери. Всі номери розподіляють як і для тих, що грають на першому етапі, порівну між командами з верхньої та нижньої половин таблиці. Якщо число команд-учасниць непарне, то команд, що вступають у гру з другого етапу, в нижній половині таблиці буде на одну більше, ніж у верхній. Пара команд, що грають на першому етапі, навпаки, буде на одну більше у верхній половині таблиці.

Число команд, що виступають в змагання з другого етапу, їх розстановка у верхній і нижній половинах таблиці, а також число команд, що грають в першому етапі, наведено в табл. 5.7.

Таблиця 5.7

**Розрахунок кількості команд системою з вибуванням після однієї поразки**

Загальна кількість команд-учасниць	Кількість команд, що грають у першому етапі	Кількість команд, що грають у другому етапі		
		всього	«зверху»	«знизу»
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

Під час проведення жеребкування застосовують розсіювання найбільш сильних команд по верхній і нижній половинах сітки, щоб вони не зустрілися спочатку змагань (наприклад, двом сильнішим командам визначають перший і останній номери в таблиці).

### 5.2.3. Змішана система

Цей спосіб заснований на поєднанні колового способу та способу з вибуванням. При змішаному способі одна частина змагання попередня або завершальна – проводиться за коловим способом, інша – за способом з вибуванням. Цей спосіб дозволяє у відносно недовгий термін провести змагання за участю великої кількості команд.



Можливі декілька варіантів змішаного способу. Перший варіант: команди діляться на дві підгрупи, в яких ігри проводяться за коловим способом (попередня частина), потім в підсумковій частині проводяться стикові ігри, де визначаються 1-2, 3-4, 5-6 і 7-8-і місця. Другий варіант: команди діляться на 4 підгрупи по 4 і більше команд, попередня частина проводиться за способом вибування, завершальна – за коловим способом для чотирьох команд, що посіли перше місце в підгрупах. Третій варіант: попередня частина в чотирьох підгрупах проводиться за коловим способом, завершальна частина для чотирьох переможців – за способом з вибуванням.

Більшість найбільших змагань (олімпіади, чемпіонати світу) проводяться за допомогою змішаної системи розіграшу.

Зміна системи розіграшу була викликана двома обставинами. По-перше, на участь в турнірах стала заявлятися велика кількість команд (на окремих з них понад 100), а провести за два дні відбіркові змагання за системою з вибуванням після двох поразок з метою відібрати 8 кращих для ігор в основній сітці стало дуже важко. Щоб скоротити число матчів, організатори стали на початкових етапах розіграшу застосовувати систему з вибуванням після однієї поразки. У цих випадках половина команд (іноді 30-40) учасниць кваліфікаційного турніру за вихід в основну сітку, вибувала з боротьби, зігравши всього по одному матчу.

Друга причина зміни системи розіграшу – необхідність надання кожній команді можливості зіграти не менше трьох матчів і, таким чином, зменшивши елемент випадковості, більш об'єктивно визначити найсильніших.

У цій системі розіграшу кваліфікаційний турнір ігри основної сітки проводиться в два етапи: 1 етап – ігри в підгрупах чи пулах, 2 етап – ігри 16 найсильніших з вибуванням після першої поразки.

Таким чином, змішана система розіграшу дозволяє командам, що беруть участь і в кваліфікаційному турнірі, і в змаганнях основної сітки зіграти не менше трьох матчів і не вийти з ліміту 2-3 ігрових днів, відведених на їх проведення.

Візьмемо класичний приклад для турнірів високого рангу: у змаганнях беруть участь 32 команди.

За рейтингом, результатами виступу в сезоні, жеребом, експертній оцінці тощо (критерій вибирається в кожному конкретному випадку) їм присвоюються номери від 1 до 32.

Заповнення таблиці 5.8, відбувається змійкою.

Таблиця 5.8

### Розподіл 32 команд на 8 груп

Групи							
А	Б	В	Г	А	Е	Ж	З
1	2	3	4	5	6	7	8
16	15	14	13	12	11	10	9
17	18	19	20	21	22	23	24
32	31	30	29	23	27	26	25

Перший рядок – це номери від 1 до 8, проставлені зліва направо так, що в групі А ставиться номер 1, у групі Б – 2 ... в групі З – 8.

Другий рядок – це номери з 9 по 16, записані по одному в групі справа наліво так, що в групі З пишеться номер 9, у групі Ж – 10 ... у групі А – 16.

У третьому рядку зліва направо записуються номери з 17 по 24, а в четвертому рядку справа наліво номери з 25 по 32. Якщо останній рядок заповнюється неповністю (бере участь не 32, а, наприклад, 30 або 26 команд), то в деяких групах буде по три команди.

У наступному колі розіграшу з кожної групи виходять дві кращі команди. Пари команд однієї восьмої фіналу складаються таким чином:

- 1 пара – переможець групи А грає з командою, що посіла 2 місце в групі Б;
- 2 пара – переможець групи З з другою командою групи Ж;
- 3 пара – переможець групи Д проти другої команди групи Е;
- 4 пара – переможець групи Г змагається з другою командою групи В;
- 5 пара – найсильніша команда групи В грає проти команди, яка посіла 2 місце в групі Г;
- 6 пара – переможець групи Е грає з другою командою групи Д;

- 7 пара – переможець групи Ж проти другої команди групи З;
- 8 пара – переможець групи Б грає з командою, що посіла 2 місце в групі

А.

Переможці цих ігор виходять до чвертьфіналу, команда що програла вибуває з розіграшу, переможці чвертьфінальних ігор виходять до півфіналу, що прогнали – вибувають.

Переможці півфінальних зустрічей у фінальній грі визначають переможця та срібного призера турніру, команди, які прогнали, зустрічаються між собою, розігруючи 3 та 4 місця.

Таким чином, застосування різних варіантів змішаної системи дозволяє підібрати оптимальну схему розіграшу змагання залежно від конкретних умов: кількості ігрових днів, кількості числа команд, що беруть участь, кількості ігрових майданчиків тощо.

### **5.3. Положення про змагання з футболу**

#### *5.3.1. Загальні питання підготовки до проведення змагань з футболу*

Організація та проведення спортивних змагань передбачає ретельну підготовку до них, проведення спортивних змагань, підбиття їх підсумків.

Основні напрямки роботи організації, яка проводить спортивне змагання, за його підготовкою містять:

- формування оргкомітету (визначення відповідальних осіб за підготовку місця спортивного змагання, вирішення організаційних питань);
- розробка та затвердження положення про спортивне змагання, своєчасна розсилка його колективам (командам), які беруть участь;
- складання та затвердження кошторису витрат на проведення спортивних змагань;
- формування суддівської колегії;
- складання сценарію відкриття та закриття спортивного змагання;
- забезпечення інформаційного висвітлення, реклама спортивного змагання;

- забезпечення медичного обслуговування учасників спортивного змагання;
- забезпечення безпеки спортсменів та глядачів;
- підготовка необхідної документації (протоколи, таблиці), вимірювальні прилади;
- урочисте відкриття спортивного змагання;
- проведення спортивного змагання відповідно до затвердженого положення та правил;
- нагородження переможців;
- урочисте закриття;
- підготовка звіту суддівською колегією та подання його в організацію, що проводить спортивне змагання.

### *5. 3. 2. Положення про змагання*

Змагання з футболу проводяться різними організаціями, відрізняються одне від одного масштабом, складом та метою, але схожі за методами і принципами їх організації.

Залежно від масштабу змагань складається Положення – документ, в якому передбачаються всі основні питання, пов'язані з організацією та проведенням змагань.

Всі офіційні змагання проводяться відповідно до затверджених календарем та на основі розробленого Положення про змагання.

Положення про змагання складаються заздалегідь і доводяться до відома організацій, що беруть участь, щоб вони мали змогу ретельно підготуватися. Чим більший масштаб змагань, тим раніше складається положення (наприклад, для змагань першості країни за 6-12 місяців).

Положення про змагання містять такі розділи.

1. Мета та завдання.
2. Керівництво змаганнями.
3. Місто та терміни проведення змагань.

4. Учасники змагань.
5. Система розіграшу та склади груп.
6. Порядок заліку та визначення переможця.
7. Терміни представлення попередніх та підсумкових заявок, час та місце проведення жеребкування.
8. Умови подачі протестів.
9. Порядок прийому учасників.
10. Нагородження переможців.

На основі Положення в колективах складається кошторис витрат щодо підготовки до участі в змаганнях. В ній передбачаються витрати на організацію навчально-тренувального збору, оплати проїзду учасників до місця змагань та назад, витрати на придбання спортивної форми тощо. Крім цього організатори змагань складають кошторис витрат на проведення змагань, в якому передбачено плату за використання спортивних споруд та оплату праці персоналу, що обслуговуватиме змагання.

#### *Цілі та завдання.*

У цьому розділі вказують мету та завдання майбутнього змагання, якому воно присвячене.

У різних змаганнях ставляться певні цілі та завдання:

- залучення до регулярних занять фізичною культурою та спортом;
- розвиток виду спорту, за яким проводиться змагання;
- підвищення спортивної майстерності та виявлення перспективних спортсменів;
- для формування збірних команд для участі в майбутніх змаганнях;
- популяризація та пропаганда цього виду спорту.

Відповідно до поставлених цілей і завдань організація, що проводить змагання, визначає час і місце проведення змагання.

#### *Керівництво проведенням змагання.*

У цьому розділі вказується, хто організовує змагання та керує ним (готує місце змагання, постачає інвентар та обладнання, забезпечує прийом,

розміщення, організовує харчування та відправку учасників, суддів і представників).

Положення визначає, хто оплачує витрати на відрядження (проїзд від місця проживання до місця змагань і назад, витрати з розміщення, харчування учасників і тренерів, суддів).

Тут також зазначається склад суддівської колегії.

*Терміни та місце проведення змагання.*

У цьому розділі чітко й точно вказуються час і місце спортивних споруд, на яких планується проведення змагання.

У цьому ж розділі точно вказуються терміни прибуття та від'їзду іногородніх команд.

У разі, якщо програма змагання довгострокова та вимагає кілька днів змагань, після двох днів змагань рекомендується робити один день відпочинку для відновлення спортсменів.

*Учасники змагання.*

У цьому розділі вказується, хто допускається до участі в змаганні, і які вимоги висувуються до його учасників. У Положенні повинні бути визначені особливості складу учасників і умови, за якими їх допускають до змагань, вказані чисельність учасників, тренерів, представників, суддів. Визначається вік учасників, що допускаються до змагання, необхідна спортивна кваліфікація, стан здоров'я. Для командного заліку визначають число спортсменів, що дають залікові очки.

Тут також вказується перелік документів, необхідних для тренера (представника), згідно з якими встановлюють приналежність спортсмена до команди, наявність паспорта з пропискою, медичного допуску тощо.

*Програма змагання та умови проведення змагання.*

У цьому розділі більш конкретизовано обговорено програму змагання, вказані способи розіграшу та оцінка результатів. Програма змагань передбачає точне уявлення на кожен день, розписане по годинах.

### *Порядок визначення переможців.*

У цьому розділі визначають, яким чином визначають переможців серед усіх учасників турніру. Місця визначають за кількістю очок, кількістю забитих та пропущених м'ячів.

Розділ положення про порядок визначення переможців дає право суддівській колегії проводити нагородження.

### *Нагородження переможців.*

У цьому розділі чітко визначається, якими призами нагороджуються переможці та призери. Вказується, які призи вручаються командам-переможницям.

Головні призи встановлює, зазвичай, організація, що проводить спортивне змагання, але можуть поряд з нею встановити спонсори, меценати тощо.

Традиційно командам за перші місця вручають кубки, медалі, вимпели та дипломи, за другі та треті місця – дипломи другого і третього ступеня і пам'ятні вимпели.

Можуть бути встановлені й грошові призи. Потрібно мати на увазі, що чим більше буде встановлено призів, тим вище зацікавленість у змаганнях і гостріше спортивна боротьба.

Комплектування призового фонду конкурсу здійснює оргкомітет з організацією, що проводить змагання.

Під час підбиття підсумків змагань відзначають тренерів команд, які успішно виступали, чемпіонів і призерів в особистому заліку.

Тренерам можуть бути вручені пам'ятні подарунки, призи, дипломи, грамоти, свідоцтва, медалі і т.п.

### *Заявки на участь у змаганнях.*

У цьому розділі повинна бути інформація про форму та терміни подачі попередніх і остаточних заявок на участь у змаганнях, відповідні документи на кожного учасника.

Заявка повинна подаватися спортивною організацією. Про свою участь у змаганнях колектив повинен повідомити не пізніше зазначених в Положенні термінів подачі заявок.

У заявці вказують прізвище, ім'я (повністю), по батькові спортсмена, рік народження, розряд або спортивне звання. Напроти кожного прізвища лікар повинен поставити відмітку про допуск до змагань, підпис лікаря. Заявку підписує керівник установи, організації, офіційний представник або тренер. У кінці заявки лікар підписує відомості про загальну кількість спортсменів, допущених до змагань; ставиться прізвище медичного працівника, його підпис і печатка лікарсько-фізкультурного диспансеру або кабінету лікарського контролю.

У кінці заявки стоїть підпис керівника спортивної організації, яку представляє команда.

#### **5.4. Планування змагань у футболі**

*5.4.1. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України.*

З урахуванням сформованої структури фізкультурного руху в країні розроблено систему змагань з футболу, яка охоплює всі контингенти тих, що займаються – від дитячих команд до команд вищих спортивних розрядів. Головний організаційний принцип цієї системи – поетапність, послідовність і чергування змагань різного рангу з урахуванням територіального та відомчого принципу. Мається на увазі діапазон змагань – від масових, за місцем проживання, до всеукраїнських і міжнародних.

Це дозволяє уникнути дублювання змагань, надмірну зайнятість команд, частих роз'їздів і створює умови для повноцінної навчально-тренувальної роботи.

Єдиний зведений календарний план містить в собі всі питання, пов'язані з проведенням територіальних і відомчих змагань. Доцільно складати зведений календарний план регіональних і міських змагань на п'ятиріччя з



урахуванням змагань, запланованих всіма організаціями. Після внесення необхідних змін єдиний зведений план змагань з футболу додається до плану спортивно-масових заходів відповідних держкомітетів з фізичної культури і спорту та стає для всіх спортивних організацій обов'язковим.

Як уже зазначалося, змагання є логічним продовженням навчально-тренувальної та виховної роботи. Їх планують, виходячи з послідовності, наступності та оптимальної кількості календарних ігор для кожної вікової групи. При цьому враховують і необхідність поступового збільшення змагальної навантаження.

#### *5.4.2. Планування різних видів змагань*

Залежно від завдань, що вирішуються змаганнями з футболу, їх можна поділити на основні та допоміжні.

До основних належать види змагань, які організують відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації й за результатами яких визначають спортивну кваліфікацію та привласнюють звання переможців або чемпіонів.

Основні види змагань – це календарні, які передбачаються єдиним календарним планом спортивних заходів і проводяться згідно із затвердженим положенням.

До основних видів змагань відносяться:

- першості або чемпіонати,
- змагання на кубок,
- офіційні відбіркові змагання.

Першості або чемпіонати – найбільш відповідальні змагання, за результатами яких команді-переможниці присвоюється звання чемпіона. Цей вид організації змагань дозволяє найбільш об'єктивно зіставити сили команд, оцінити якість проведеної навчально-тренувальної роботи.

Завдання ігор чемпіонату – виявлення переможця змагань. Чемпіонати зазвичай відбуваються в два кола: один матч на власному полі, а другий на полі суперника. В Україні чемпіонати проводить Професійна футбольна ліга та Українська асоціація футболу серед команд прем'єр-ліги, першої, другої ліг

та серед колективів фізкультури (аматорів). Обласні асоціації проводять чемпіонати серед команд першої, другої, третьої ліг і чемпіонати серед дітей, юнаків, жінок, тобто серед учасників змагань, передбачених регламентом про чемпіонат обласного рівня.

Змагання на кубок проводять з метою залучення до змагань максимальної кількості команд і виявлення переможця в порівняно короткі терміни за принципом послідовного відбору найкращих.

Кубкові змагання проводяться для визначення переможця Кубка. Кількість учасників змагань 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.

Офіційні відбіркові змагання проводять з метою виявлення найсильніших команд для участі в наступному етапі змагань.

До допоміжних видів змагань відносяться:

- контрольні гри,
- товариські гри,
- показові ігри,
- бліцтурніри.

Контрольні ігри проводять з метою підготовки та перевірки готовності команд до майбутніх змагань. Контрольні змагання відбуваються переважно у підготовчому періоді та на початку змагального. Їх ще називають спаринговими матчами, оскільки вони проводяться з метою з'ясування стану підготовленості гравців на тому чи іншому етапі навчання або підготовки, виявлення оптимального складу команди, зіграності окремих ланок та ліній команди тощо.

Товариські ігри проводять в навчально-тренувальних цілях або в плані традиційних змагань.

Показові ігри служать цілям популяризації футболу та демонстрації спортивної майстерності.

Бліцтурніри проводять протягом декількох годин. Їх планують зазвичай на святкові дні і на дні відкриття або закриття спортивного сезону. Для прискорення проведення таких змагань час ігор скорочується.

## **5.5. Організація та проведення змагань з футболу у дитячо-юнацькому футболі**

### *5.5.1. Мета і завдання змагань*

Метою змагань є популяризація та подальший розвиток дитячо-юнацького футболу в Україні та підвищення рівня майстерності юних футболістів для успішного виступу національних збірних та клубних команд України в міжнародних змаганнях.

Основними завданнями змагань є:

- удосконалення спортивної майстерності юнаків і юніорів та продовження їх футбольної підготовки;
- створення необхідних умов для підготовки та успішного виступу клубних команд України у міжнародних змаганнях;
- створення умов для якісної підготовки та успішного виступу юнацьких збірних команд України в міжнародних змаганнях;
- створення комфортних та безпечних умов для учасників змагань і глядачів;
- виявлення найбільш обдарованих футболістів для поповнення ними професіональних футбольних клубів і збірних команд України;
- визначення переможців та призерів змагань, місць команд у турнірній таблиці;
- створення ефективної системи відносин між ДЮСЗ/клубами з питань переходів юних футболістів та компенсаційних виплат за їх підготовку.

### *5. 5. 2. Організація змагань*

Відповідно до Договору про співпрацю з Державною службою молоді та спорту України виключне право контролю за організацією та проведенням національних змагань з футболу належить УАФ.

Відповідно до договору про співпрацю між УАФ та ДЮФЛУ безпосередня організація та проведення змагань покладається на ДЮФЛУ.

Змагання проводяться відповідно до Правил гри ФІФА, дотримуючись принципів Чесної гри, згідно з календарем змагань, затвердженого Виконкомом ДЮФЛУ.

Оперативний контроль за організацією та проведенням змагань здійснює Дирекція Дитячо-юнацької футбольної ліги України (Дирекція ДЮФЛУ), повноваження якої визначаються окремим Положенням.

Рішення щодо порушення статутних і регламентних норм, Правил гри, спірних питань, що виникають між ДЮСЗ/клубами, керівниками ДЮСЗ (команд) та футболістами, а також особами, які працюють у системі дитячо-юнацького футболу приймає та розглядає Дисциплінарний комітет ДЮФЛУ (ДК ДЮФЛУ), який застосовує дисциплінарні санкції до суб'єктів, які знаходяться під юрисдикцією ДЮФЛУ, відповідно до вимог Дисциплінарних правил УАФ та цього Регламенту.

Змагання команд Вищої та Першої ліг проводяться у два кола – «осінь/весна» за коловою системою – на своєму полі та на полі суперника.

Чемпіонат команд Вищої та Першої ліг проводиться в два етапи:

- перший етап – групові змагання в два кола з роз'їздами та стикові матчі;
- другий етап – фінальні турніри.

Календар змагань Еліт-ліги, Вищої та Першої ліг розробляється Дирекцією ДЮФЛУ та затверджується Виконкомом ДЮФЛУ.

Матчі проводяться на полях команд, вказаних у календарі першими.

Календар другого кола змагань є повторенням календаря першого кола, при цьому змінюється господар поля.

За форс-мажорних обставин, право прийняття рішення щодо зміни місця і/або дати проведення матчу належить Дирекції ДЮФЛУ.

Календар Чемпіонату є власністю УАФ та ДЮФЛУ. Під час передрукування календарів матчів посилання на УАФ та ДЮФЛУ є обов'язковим.

Матчі двох останніх турів, як правило, відбуваються в один день та час відповідно (окремо для кожної вікової групи). Проте, якщо окремі матчі не можуть безпосередньо вплинути на результат та турнірне становище команд, Дирекція може прийняти рішення щодо проведення матчу в інший день та час відносно матчів відповідного туру.

Час початку матчів може бути змінено за згодою команд-учасниць матчу. При цьому обов'язково про це потрібно повідомити Дирекцію ДЮФЛУ не пізніше ніж за 5 діб до початку матчів.

Команда-господар не пізніше ніж за 5 днів до початку матчів повинна узгодити місце та час проведення матчів з командою гостей.

Переноси матчів можливі тільки для команд, які надали 3 (три) і більше футболістів до складу юнацьких збірних команд України для участі в офіційних матчах збірних – дати ФІФА, та у дати Міжнародного календаря матчів УАФ, затверджених Виконкомом УАФ. ДЮСЗ/клуби забезпечують обов'язкове направлення футболістів до складів цих збірних.

Право переносу матчів у випадках, не передбачених Регламентом, належить Дирекції ДЮФЛУ.

Перенесені матчі мають відбутися не пізніше, ніж за два тури до закінчення групових змагань.

За перемогу команді нараховується 3 (три) очки, за нічию – 1 (одне) очко, за поразку очки не нараховуються.

Місце команди у змаганнях визначається за такими показниками, отриманими у всіх матчах:

- а) більша кількість набраних очок;
- б) більша кількість перемог.

За рівності показників, вказаних у пункті 2 цієї статті, у двох і більше команд, перевагу отримують команди, які в особистих матчах з усіма конкурентами мають кращі показники:

- а) більша кількість набраних очок;
- б) більша кількість перемог;

- в) краща різниця забитих і пропущених м'ячів;
- г) більша кількість забитих м'ячів.

За рівності показників, вказаних у пункті 3 цієї статті, у двох і більше команд, перевагу отримують команди, які в усіх матчах мають кращі показники:

- а) краща різниця забитих і пропущених м'ячів;
- б) більша кількість забитих м'ячів;
- в) найменша кількість балів за попередження та вилучення (попередження – 1 бал, вилучення – 3 бали);
- г) за жеребом.

Переможці стикових матчів визначаються:

- а) за кількістю очок, набраних у двох матчах;
- б) за кращою різницею забитих та пропущених м'ячів у двох матчах;
- в) за більшою кількістю м'ячів, забитих на чужому полі.

У випадку рівності показників переможець визначається за серією після матчевих 11-метрових ударів (додатковий час не призначається).

Нагородження переможців і призерів Чемпіонату проводять УАФ та ДЮФЛУ.

Команди, які посіли перші місця у фінальних турнірах Чемпіонату (Еліт-ліги), отримують звання «Чемпіон України з футболу серед команд дитячо-юнацьких спортивних закладів». Вони нагороджуються кубком, дипломом та вимпелом УАФ. Футболісти та тренери команди (25 чоловік) нагороджуються медалями.

Команди, які посіли 2-е і 3-є місця у фінальних турнірах Чемпіонату (Еліт-ліги), нагороджуються кубками, дипломами та вимпелами УАФ. Футболісти та тренери команд (25 чоловік) нагороджуються медалями.

Команди, які посіли у фінальних турнірах Чемпіонату (Еліт-ліги) 4-ті місця нагороджуються дипломом та вимпелом УАФ.

Команди, які посіли перші місця у фінальних турнірах Чемпіонату (Вища ліга), отримують звання «Переможець Вищої ліги Чемпіонату України

з футболу серед команд дитячо-юнацьких спортивних закладів». Вони нагороджуються кубком, дипломом та вимпелом УАФ. Футболісти та тренери команди (25 чоловік) нагороджуються медалями.

Команди, які посіли 2-е і 3-є місця у фінальних турнірах Чемпіонату (Вища ліга), нагороджуються кубками, дипломами та вимпелами УАФ. Футболісти та тренери команд (25 чоловік) нагороджуються медалями.

Команди, які посіли у фінальних турнірах Чемпіонату (Вища ліга) 4-ті місця нагороджуються дипломом та вимпелом УАФ.

Команда, яка посіла перше місце у змаганнях Першої ліги, отримує звання «Переможець Першої ліги Чемпіонату України з футболу серед команд дитячо-юнацьких спортивних закладів». Вона нагороджується кубком, дипломом та вимпелом УАФ. Футболісти та тренери команди (25 чоловік) нагороджуються медалями.

Команди, які посіли 2-е і 3-є місця у фіналах Першої ліги, нагороджуються відповідними кубками, дипломами та вимпелами УАФ. Футболісти та тренери команд (25 чоловік) нагороджуються медалями.

Команди, які посіли у фінальних турнірах Чемпіонату (Перша ліга) 4-ті місця нагороджуються дипломом та вимпелом УАФ.

Максимальна кількість футболістів та офіційних представників команди, які нагороджуються відповідними нагородами, становить 25 осіб. Виготовлення додаткових комплектів нагород не передбачене.

Кращі футболісти фіналів (воротар, захисник, півзахисник, нападник, футболіст) нагороджуються пам'ятними призами.

Арбітри та спостерігачі арбітражу фінальних турнірів нагороджуються пам'ятними дипломами.

За результатами рішення Експертної групи та опитуванням ДЮСЗ/клубів визначаються лауреати «Золотий м'яч ДЮФЛУ» Чемпіонату, який завершився у поточному році в таких номінаціях:

- «Найкращий тренер»;
- «Найкращий футболіст захисного плану»;

- «Найкращий футболіст атакуючого плану».

Всі лауреати нагороджуються призами ДЮФЛУ.

Для участі в урочистих заходах ДЮФЛУ ДЮСЗ/клуб зобов'язаний на вимогу ДЮФЛУ відрядити своїх офіційних представників та футболістів.

Для підготовки урочистих заходів ДЮСЗ/клуб зобов'язаний надати у користування ДЮФЛУ відео, фото, аудіо або архівні матеріали. Авторське право на них зберігається за клубами.

У змаганнях мають право брати участь ДЮСЗ професіональних футбольних клубів України, УОР, УФК, СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮФК та інші установи та організації.

У Чемпіонатах під егідою ДЮФЛУ за ДЮСЗ/клубу реєструються та заявляються команди та футболісти, які належать до структури відповідного ДЮСЗ/клубу (участь команд з інших ДЮСЗ/клубів заборонена).

Заявка ДЮСЗ/клубу на участь у Чемпіонаті проводиться тільки у заявковий період, затверджений Комітетом з питань статусу і трансферів футболістів згідно з затвердженим графіком у приміщенні УАФ.

Заявка і дозаявка футболістів проводиться тільки у вказані терміни, при цьому прибуття представників команд на заявку згідно з графіком встановленої дати – обов'язкове.

ДЮСЗ/клуб перед початком змагань повинен надати заявкові аркуші команд виключно у надрукованому вигляді, за встановленою формою з кольоровими фотокартками футболістів останнього терміну, затверджені відповідною РАФ, РДЮФЛ, керівником ДЮСЗ/клубу, лікарем фізкультурно-спортивного диспансеру або іншого спеціалізованого медичного закладу фізкультурно-спортивної спрямованості. Лікар особисто затверджує допуск кожного футболіста відповідною мокрою печаткою та підписом.

Уся заявкова документація оформлюється виключно українською мовою.

Разом з заявковим аркушем ДЮСЗ/клуб надає оригінали таких документів.



1. Для юнаків, які досягли паспортного віку (від 14-ти років) – ID-картка громадянина України.

2. Для юнаків, які не досягли паспортного віку – свідоцтво про народження.

3. Довідка про присвоєння ідентифікаційного коду;

4. Учнівський квиток або закордонний паспорт.

Також ДЮСЗ/клуб надає копії таких документів:

1. Для юнаків, які досягли паспортного віку (від 14-ти років) – ID-картка громадянина України: лицьова та зворотна сторони ID-картки громадянина (на одному аркуші) у форматі pdf (приклад `noname_idcard.pdf`).

2. Заяву на проведення реєстрації у ЄБД УАФ: у форматі pdf (приклад: `noname_zayava.pdf`).

3. Якщо гравець не має ID-картки громадянина, першу сторінку закордонного паспорту: у форматі pdf (приклад `noname_international.pdf`).

4. Якщо гравець неповнолітній та немає ID-картки громадянина: лицьову сторону свідоцтва про народження у форматі pdf (приклад `noname_svidotstvo.pdf`).

5. Футболісти, у яких відсутні відповідні дані та документи, не будуть зареєстровані в Системі та не мають права брати участь у змаганнях.

Матчі проводяться на стадіонах та футбольних полях з трав'яним/штучним покриттям, які заявлені ДЮСЗ/клубом та відповідають вимогам регламентних документів УАФ та затверджені Дирекцією ДЮФЛУ.

Стадіони та футбольні поля повинні бути забезпечені роздягальнями для команд-учасниць, арбітрів, лавами для офіційних представників команд і запасних футболістів, мати місця для глядачів.

У разі незабезпечення підготовки футбольного поля або необхідних умов для проведення матчу Чемпіонату за рішенням ДК ДЮФЛУ команді клубу-господаря зараховується технічна поразка (0:3), команді-суперниці – технічна перемога (3:0), а до клубу-господаря поля застосовуються інші дисциплінарні санкції.

Обов'язкова ігрова екіпіровка футболіста складається з футболки, шортів, гетр, щитків та взуття.

Кольори футболок, шортів та гетр футболістів команд-суперниць не повинні збігатися.

Кольори футболок футболістів команд не повинні збігатися з кольорами футболок арбітрів. Якщо кольори футболок арбітрів збігаються з кольорами футболок футболістів (крім воротарів), змінювати футболки повинні арбітри.

Кольори футболок кожного воротаря повинні відрізнитися від кольорів футболок інших футболістів, арбітра та асистентів арбітра. Якщо кольори футболок арбітра та асистентів арбітра збігаються з кольорами футболок воротарів, змінювати футболки повинні воротарі.

У разі збігу кольору ігрової форми у команд-суперниць її змінює команда гостей.

На футболці спереду повинна бути емблема клубу, а позаду повинен бути нанесений номер, під яким футболіста внесено до рапорту арбітра.

Номери повинні розміщуватися на футболках із задньої сторони і по центру. Висота номера повинна бути від 25 см до 35 см, ширина – не менше 12 см. Ширина смуги номера – не менше 3 см. На смугастих футболках номери наносяться на однокольоровому прямокутнику. Всі номери повинні бути одного кольору, контрастно відрізнитися від кольору футболки (шортів) і не містити в собі елементів реклами або дизайну.

Номери на шортах розміщуються спереду в будь-якому місці з правого або лівого боку. Висота цих номерів – від 10 до 15 см.

Усі номери повинні бути одного кольору, контрастно відрізнитися від кольору футболки (шортів) і не містити в собі елементів реклами.

Футболка повинна мати короткі (до нижньої третини плеча) або довгі рукави.

Термічний одяг повинен бути однакового кольору з шортами. Він не повинен досягати верхньої частини коліна.

Під час використання стрічки або аналогічного матеріалу з зовнішнього боку гетр їхній колір має бути таким самим, як і колір гетр, на якій вона використовується.

Реклама тютюнових компаній на екіпіруванні футболіста забороняється.

Футболіст, екіпірування якого не відповідає Правилам гри і вимогам цієї статті, до участі у матчі не допускається.

Представники команд зобов'язані за 45 хвилин до початку матчу:

- друкованими літерами вписати до рапорту арбітра прізвища та імена не більше 20 футболістів (одинадцяти основних і дев'ять запасних), заявлених на цей матч, із зазначеними номерами кожного футболіста, і надати для перевірки арбітру матчу заявковий аркуш та Паспорти футболістів, а також прізвища та імена не більше 5 офіційних осіб команди, які будуть знаходитися на технічному майданчику під час матчу;

- у разі відсутності оригіналів ID-картки футболіста, представник команди може надати арбітру матчу інформацію в електронному вигляді;

- футболіст має право брати участь у Чемпіонаті тільки за ту команду, за яку він внесений до заявкового аркушу, але не більше ніж в одному матчі за день;

- підписати рапорт арбітра до початку матчу (тренер і капітан команди);

- команда-господар поля заповнює рапорт арбітра першою;

- футболіст, прізвище якого внесене до Рапорту арбітра, вважається учасником матчу, навіть якщо він не виходив на заміну (не брав безпосередню участь у матчі);

- під час матчів дозволяється заміна 7 футболістів. Заміни проводяться з числа футболістів, внесених у рапорт арбітра матчу;

- за вимогою тренерів, спостерігача арбітражу представники команд після матчу зобов'язані представити для перевірки будь-якого гравця, внесеного до рапорту арбітра, з наданням ID-картки футболіста.

### 5. 5. 3. Арбітраж, спостереження арбітражу

Арбітраж здійснюється відповідно до Правил гри в редакції ФІФА.

Офіційні особи матчу зобов'язані виконувати свої обов'язки зі спортивною відданістю, з дотриманням під час ухвалення рішень принципів незацікавленості, неупередженості та незалежності. Також їхня поведінка у кожній мікровзаємодії, пов'язаній зі спортивною діяльністю, має бути прозорою, коректною та бездоганною.

Офіційні особи матчу повинні дотримуватися положень Статуту УАФ, Кодексу етики та чесної гри, Регламенту комітету арбітрів УАФ, Регламенту змагань ДЮФЛУ, а також будь-яких інших директив та положень, затверджених керівними органами УАФ та ДЮФЛУ.

Поведінка офіційних осіб матчу, навіть та, що не пов'язана зі спортивною діяльністю, з метою підтримки іміджу та створення атмосфери довіри до УАФ, ДЮФЛУ та арбітражу/спостереження арбітражу взагалі повинна відповідати принципам лояльності, прозорості, чесності, загальним морально-етичним нормам.

Арбітраж здійснюють арбітри, список яких складається та затверджується Комітетом арбітрів УАФ для проведення матчів у визначених змаганнях.

Комітет арбітрів УАФ призначає на кожний матч офіційних осіб матчу – арбітра, асистентів арбітра, які наділяються винятковими повноваженнями щодо застосування та трактування Правил гри. Окрім того, призначається також спостерігач арбітражу, до компетенції якого входить оцінювання якості арбітражу офіційних осіб матчу.

Призначення арбітрів на матчі Чемпіонату проводить Комітет арбітрів УАФ. Інформація про призначення одразу надається ДЮФЛУ після того, як ці призначення були офіційно опубліковані.

У випадку звернення команд-учасниць щодо призначення асистентів арбітра з іншого регіону на принципові матчі (не пізніше ніж за 7 діб), витрати за їх відрядження, у тому числі проїзд до місця проведення матчу та у

зворотному напрямку, несуть команди, які письмово звернулись з проханням призначити асистентів арбітра.

Прохання ДЮФСЗ/клубів або інших організацій щодо заміни арбітрів, які призначені на матч, до розгляду не приймаються.

У випадку неможливості виїзду на матч призначених арбітрів, їх заміну проводить Комітет арбітрів УАФ, інформуючи про це Дирекцію ДЮФЛУ.

У випадку неявки арбітра (асистента арбітра) матч проводять найбільш кваліфіковані арбітри, призначені Комітетом арбітрів регіональної федерації футболу за узгодженням з Комітетом арбітрів УАФ.

Офіційні особи матчу зобов'язані негайно повідомити Комітет арбітрів УАФ про будь-яке відхилення від норми, яке може обмежити психічно-фізичну придатність до арбітражу.

Офіційні особи матчу зобов'язані дотримуватися загальних норм поведінки, що стосуються заборони вживання різноманітних медичних препаратів, які впливають на зміну показників спортивних результатів.

Не пізніше ніж за 2 доби до дати проведення матчу повідомити ДЮФСЗ/клуб або команду-господаря поля про місце і час свого прибуття, а також, у випадку необхідності, про бронювання квитків до місця призначення із зазначенням дати від'їзду та виду транспорту.

Прибути в місто, де проводиться матч, не пізніше ніж за 3 години до його початку, та не пізніше ніж за 90 хвилин на стадіон, на якому будуть проводитися матчі.

У випадку неможливості прибути на матч, відразу повідомити про це Комітет арбітрів УАФ та Дирекцію ДЮФЛУ.

Оглянути футбольне поле, оцінити його якість за п'ятибальною шкалою, перевірити анкету стадіону та внести відповідний запис до рапорту арбітра.

#### *5.5.4. Статус учасників змагань і трансфери футболістів*

Футболісти, які беруть участь у змаганнях під егідою УАФ, мають статус футболіста-аматора або футболіста-професіонала.

Футболіст отримує статус професіонала та відповідні права та обов'язки за умови укладення контракту або договору на спортивну підготовку з професіональним клубом.

Діяльність футболіста-професіонала регулюється законодавством України, Регламентом зі статусу та трансферу футболістів УАФ, іншими статутними та регламентними документами ФІФА, УЄФА, УАФ.

Аматором є футболіст, який не отримує винагороди, крім компенсації фактичних витрат, викликаних його діяльністю, що пов'язана з футболом, та не має письмового контракту з професіональним клубом. Допускається компенсація витрат на екіпірування, харчування, приїзд і розміщення під час змагань, страхування і підготовку.

Питання, пов'язані зі статусом футболіста, розглядають Комітет з питань статусу і трансферу футболістів УАФ.

## **5.6. Медичне та матеріально-технічне забезпечення змагань з футболу**

### **5.6.1. Медичне забезпечення змагань з футболу**

Спортивне змагання з кожного виду спорту (в тому числі й у футболі) проводиться відповідно до чинних правил та положень про спортивні змагання, одним із розділів яких є обов'язкове медичне забезпечення.

Правилами спортивних змагань передбачена обов'язкова присутність на спортивних змаганнях лікаря або медичного персоналу залежно від виду спорту, з якого проводяться спортивні змагання. Медичний персонал ретельно вивчає правила спортивних змагань перед їх початком.

Лікар спортивних змагань входить до складу колегії суддів на правах заступника головного судді з медичних питань. Якщо спортивні змагання обслуговуються кількома лікарями, то один з них призначається головним лікарем цих спортивних змагань, входить до складу суддівської колегії та бере участь у її роботі.

Рішення лікаря спортивних змагань, що стосується його компетенції, є для колегії суддів обов'язковим.

Медичний персонал з числа фахівців, що мають ступінь вищої освіти молодший бакалавр або бакалавр, забезпечує медичне обслуговування спортивних заходів за рішенням керівника (начальника). У цьому випадку медичний персонал не входить до складу суддівської колегії, але повністю виконує всі обов'язки щодо медичного обслуговування спортивних заходів.

З метою медичного забезпечення спортивних заходів вирішуються такі завдання:

- допуск до участі в спортивних заходах тільки здорових і достатньо підготовлених спортсменів відповідного віку;
- контроль за створенням необхідних санітарно-гігієнічних умов при проведенні спортивних заходів, а також у місцях проживання та харчування учасників;
- участь у заходах, спрямованих на запобігання спортивному травматизму;
- надання своєчасної медичної допомоги.

Враховуючи перелічені завдання, а також масштаби спортивних заходів, призначений лікар перед їх початком складає план медичного забезпечення, який узгоджується із суддівською колегією (організаційним комітетом) та закладами охорони здоров'я, участь яких передбачена в процесі проведення спортивних заходів.

У плані передбачаються:

- ознайомлення з програмою спортивних заходів і контроль за її правильним складанням;
- перевірка підготовки місць проведення спортивних змагань (стадіон, палац спорту, спортивний зал);
- вивчення санітарно-гігієнічних умов у місцях проведення спортивних заходів, проживання та харчування учасників;

- розрахунок необхідного медичного персоналу, схема його розташування, організація стаціонарних та рухомих медичних пунктів, ізоляторів тощо;

- проведення інструктажу для медичного персоналу;

- участь у роботі мандатної комісії спортивних змагань;

- організація та проведення медичних оглядів учасників;

- участь у контролі за станом спортивного обладнання, інвентарю, одягу, взуття учасників спортивних змагань та інших заходів щодо профілактики спортивного травматизму;

- участь в організації раціонального харчування спортсменів у дні спортивних заходів, участь у складанні меню, контроль за виготовленням та відпуском страв;

- розрахунок і виписування необхідного медичного обладнання, медикаментів, перев'язувального матеріалу;

- складання плану евакуації травмованих та хворих учасників і глядачів, визначення для цієї мети закладів охорони здоров'я та транспорту цих закладів;

- спостереження за учасниками в процесі спортивних заходів.

При цьому розглядає та затверджує план медичного обслуговування організаційний комітет спортивних змагань або суддівська колегія.

Участь спортсменів у спортивних змаганнях без дозволу лікаря забороняється.

Дозвіл на участь у спортивних змаганнях у кожному окремому випадку оформлюється спеціальним заявочним листом (поіменним списком).

Дозвіл на участь у спортивних змаганнях видається лікарем на основі раніше проведених лікарських обстежень.

Для видачі дозволу на участь у змаганнях зі спортивних ігор (футболу, хокею, волейболу, баскетболу, тенісу, водного поло) додаткові обстеження проводяться перед початком календарних ігор, а виданий дозвіл є дійсним протягом 6 місяців.



У разі хвороби або травми спортсмена необхідним є додаткове обстеження напередодні спортивних змагань незалежно від виду спорту.

При задовільних фізичних даних і ретельній попередній підготовці юного спортсмена, лікар і тренер дозволяють йому участь у спортивних змаганнях у наступній, більш дорослій віковій групі (крім видів спорту, в яких правилами спортивних змагань забороняється участь юних спортсменів у спортивних змаганнях дорослих). У цьому випадку до заявочного листа додається довідка з підписами лікаря та тренера.

Заявочні листи на участь у спортивних змаганнях завіряються тільки печаткою лікаря закладу охорони здоров'я.

Під час проведення спортивних заходів забезпечуються безкоштовно лікарськими засобами та виробами медичного призначення спортсмени-учасники спортивних заходів, що проводяться у Збройних Силах України, згідно з грошовими нормами витрат на забезпечення спортсменів-учасників спортивних заходів державного та міжнародного рівнів лікарськими засобами та виробами медичного призначення відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 вересня 2013 року «Про затвердження норм витрат на проведення спортивних заходів державного та міжнародного рівня».

На видачу лікарських засобів та виробів медичного призначення складається відомість на їх видачу спортсменам-учасникам спортивних заходів. Видача проводиться під особистий підпис спортсменів.

Зазначена відомість є підставою для списання в установленому порядку використаних лікарських засобів та виробів медичного призначення.

#### *5.6.2. Матеріально-технічне забезпечення змагань з футболу*

В останні роки спостерігається підвищення інтересу до футболу серед всіх верств населення. З кожним роком зростає кількість команд різного віку і кваліфікації, що беруть участь у різних змаганнях. Провідні промислові підприємства міста та фірми вкладають кошти в команди різного рівня та кваліфікації, істотно покращилася матеріально-технічна база провідних вітчизняних команд. У нашій країні є багато трав'яних футбольних полів з

підігрівом, полів зі штучним покриттям різної якості, будуються футбольні манежі, стадіони, що відповідають найвищим міжнародним вимогам.

Однак матеріально-технічне забезпечення юнацького футболу багато в чому не відповідає вимогам сьогодення. Бракує якісних футбольних полів, державними органами виділяється недостатньо коштів для функціонування спортивних шкіл з футболу.

На цей час спортивний інвентар, необхідний для занять футболом, можна розділити на захисний і інвентар для забезпечення ефективного навчально-тренувального та змагального процесу.

Інвентар захисної дії призначений для запобігання футболістів від різного роду травм. Він складається з: щитків; наколінників; гомілкоstopників; налокітників для воротарів; спортивної форми воротарів із захисними прокладками на стегнах; бутс; воротарських рукавичок.

До інвентарю, що забезпечує навчально-тренувальний та змагальний процес, відносяться:

- спортивна форма (гетри, труси, футболки, підтрусники);
- м'ячі;
- бутси;
- тренажери для розвитку фізичних якостей і спеціальної підготовки;
- обладнання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності (стійки, фішки, бар'єри, переносні ворота, футбольні кошика і т.п.),
- суддівський інвентар (прапорці, свистки, спортивна форма і т.п.).

Величезне значення для футболістів має правильний вибір спортивного взуття (бутси, кросівки). Найбільш якісне взуття для футболістів виробляють відомі фірми. На цей час багато виробників спортивного інвентарю звернули свої погляди на футбол. Сьогодні все більше уваги приділяється вдосконаленню спортивного інвентарю (зменшується вага бутс, збільшується швидкість польоту м'яча і т.п.), футбольних полів і майданчиків.

З'явилися футбольні поля зі змішаним покриттям (штучна трава з природними добавками), які дозволяють ефективно проводити навчально-тренувальні заняття та змагання незалежно від погодних умов.

### **Контрольні питання**

1. Надайте класифікацію змагань з футболу.
2. Визначте значення та завдання змагань з футболу. Види змагань.
3. Перерахуйте основні змагання.
4. Перерахуйте допоміжні змагання.
5. Надайте характеристику чемпіонатам та першостям.
6. Надайте характеристику змаганням на кубок.
7. Надайте характеристику офіційним відбірковим змаганням.
8. Охарактеризуйте контрольні ігри.
9. Охарактеризуйте товариські ігри.
10. Охарактеризуйте показові ігри.
11. Охарактеризуйте бліцтурніри.
12. Визначте системи розіграшу.
13. Надайте характеристику круговій системі розіграшу.
14. Надайте характеристику системі розіграшу з вибуванням.
15. Надайте характеристику змішаній системі розіграшу.
16. Загальні питання підготовки до проведення змагань з футболу.
17. Розкрийте зміст положення про змаганням.
18. Розкрийте зміст та форми проведення змагань з футболу у Єдиному календарному плані фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України.
19. Планування різних видів змагань.
20. Розкрийте особливості організації та проведення змагань з футболу на етапі початкової підготовки.
21. Розкрийте особливості організації та проведення змагань з футболу на етапі попередньої базової підготовки.

22. Розкрийте особливості організації та проведення змагань з футболу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

23. Розкрийте медичні вимоги до проведення змагань з футболу.

24. Охарактеризуйте матеріально-технічне забезпечення змагань з футболу.

## **6. Типи занять у спортивному тренуванні**

*6.1. Загальна характеристика основної форми організації навчання і тренування футболістів*

Основною формою організації навчання і тренування футболістів є тренувальне заняття. Під час побудови тренувального заняття необхідно враховувати педагогічні принципи навчання і методичні закономірності навчально-тренувального процесу.

Вимоги, що висуваються до тренувального заняття:

1. Вплив тренувального заняття повинен бути всебічним, виховним, оздоровчим та спеціальним.

2. Зміст тренувального заняття повинен відповідати конкретним завданням з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості і бути спрямований на розширення кола знань, умінь і навичок.

3. У процесі тренувального заняття потрібно застосовувати різноманітні засоби і методи навчання та вдосконалення, що зумовлено постійним ускладненням завдань, динамікою зрушень і адаптаційними процесами.

4. Кожне окреме тренувальне заняття повинно мати нерозривний зв'язок з попередніми із наступними заняттями.

Форма занять активно впливає на їх виконання, забезпечує оптимізацію діяльності тих, що займаються. Постійне користування однаковими стандартними формами занять затримує вдосконалення фізичної підготовленості тих, що займаються.

## *6.2. Завдання тренувального заняття і його оформлення*

Спортивне тренування – це педагогічний процес, спрямований на досягнення футболістами найвищих спортивних результатів. Завдання тренування різноманітні та конкретне формулювання кожної з них зумовлюється віком і підготовленістю футболістів, періодом тренування, соціальними та географічними умовами і т.п.

Тренування носить в собі навчальну складову. Навчальне тренування – заняття, в якому дотримується принципи формування досвіду.

У процесі тренування вирішуються такі основні завдання:

- 1) Засвоєння техніки і тактики обраної спортивної дисципліни.
- 2) Удосконалення рухових якостей і підвищення функціональних можливостей систем організму, що забезпечують успішне виконання змагальних вправ і досягнення запланованих результатів.
- 3) Виховання необхідних моральних і вольових якостей.
- 4) Забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості.
- 5) Придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Під час оформлення плану-конспекту тренувального заняття необхідно внести:

1. П.І.Б. тренера.
2. Число, рік, час проведення заняття.
3. Кількість тих, що займаються.
4. Інвентар.
5. Завдання тренувального заняття.
6. Спрямованість заняття.
7. Величина навантаження.
8. Вік.
9. Тривалість заняття.
10. Місце проведення заняття.
11. Частина тренувального заняття.

12. Дозування.

13. Організаційно-методичні вказівки.

### *6.3. Складові частини тренувального заняття і їх завдання*

Наявна структура заняття, яке складається з підготовчої, основної та підсумкової частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка до виконання програми основної частини заняття. Проведення в цій частині заняття розминки сприяє оптимальній підготовці спортсмена до майбутньої роботи.

В основній частині заняття вирішуються його головні завдання. Виконувана робота може бути найрізноманітнішою і повинна забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної та психологічної підготовленості, вдосконалення оптимальної техніки, тактики і т.п.

У підготовчій частині заняття здійснюється приведення організму спортсмена в стан, за можливістю, наближений до робочого, створюються умови, що сприяють інтенсивному протіканню відновних процесів, напруженість роботи поступово знижується.

Заняття слід розрізняти: основні та додаткові; виборчої та комплексної спрямованості; за величиною навантаження заняття з великими, середніми і малими навантаженнями; за змістом конкретних завдань навчальні, тренувальні, відновлювальні та ін.

### *6.4. Особливості побудови заняття з юними футболістами*

Ефективність адаптації в процесі багаторічної підготовки слід пов'язувати з сенситивним періодами, які найбільш сприятливі для реалізації можливостей організму.

Діти 8-12 років відрізняються високим рівнем простої рухової реакції, схили до роботи над розвитком гнучкості, різних видів координаційних

здібностей. Підлітки 13-14 років найбільш схильні до роботи аеробної спрямованості, швидкісно-силові вправи, що забезпечуються в основному анаеробними джерелами енергії, даються їм з великими труднощами. З віком підвищується здатність переносити роботу, що вимагає прояву максимальної сили, витривалості, при роботі анаеробного характеру, швидкісно-силових якостей, створюються необхідні біологічні передумови для ефективного протікання відповідних адаптаційних процесів.

Є загальні закономірності формування навичок, проте в кожному віці є специфічні особливості. Під час початкового навчання є багато протиріч між психологією і педагогікою, тобто існує протиріччя між навчанням і розвитком, отже можна вчитися тоді, коли є певна готовність до навчання.

Не можна вимагати від 10-річної дитини того самого, що і від 13-річного. У 11-13 років в психіці дітей відбуваються різкі зміни. Діти цього віку стають помітно критичніше, вони схильні до аналізу. До 12-13 років їм цікавий сам тренувальний процес, а якість футболу сама по собі дітей не цікавить. І тут, мабуть, важливо не нашкодити, а зробити заняття цікавими і корисними. Без такого доброзичливого ставлення будь-які методи і психологічні засоби впливу втрачають свою силу. У дітей немає бажання і вміння вчитися самостійно, але їм повинно подобатися навколишнє оточення і повинен подобатися тренер, який все вміє і розуміє.

Вік 13-14 років є найважчим для тренерів і найкритичнішим для самих вихованців. І якщо тренер зацікавлений у вихованці, то він завоює його повагу і буде авторитетним наставником.

Футбольну освіту здобувають у результаті придбання рухових навичок завдяки вивченню окремих послідовних рухів, тобто формується і розвивається руховий стереотип.

Завданнями початкової підготовки (6-10 років) є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання основам техніки, індивідуальної і групової тактики. На цьому етапі не рекомендується планувати заняття з великими фізичними та

психологічними навантаженнями. Під час навчання технічним прийомам використовується значна кількість різних підготовчих вправ. Необхідно стабілізувати техніку рухів і досягати стійкої рухової навички.

Співвідношення засобів підготовки рекомендується таке: ОФП - 45-50%, допоміжна підготовка - 40-45%, СФП - 5%.

Основні методи: метод розучування вправи (цілісний, розчленований), ігровий і повторний методи.

Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень по 40-60 хвилин.

*Завдання етапу попередньої базової підготовки (11-15 років)* - різнобічний розвиток фізичних можливостей організму футболістів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу необхідно приділити стійкому інтересу юних футболістів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному вдосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі з футболу.

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей і гнучкості. На попередньому базовому етапі підготовки не слід планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю і невеликими паузами, тренувальні заняття з великими навантаженнями.

*На етапі спеціалізованої базової підготовки (16-19 років)* основне місце продовжують посідати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їхня техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації. Широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму футболістів без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш



напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

*На етапі максимальної реалізації індивідуальних (20-26 років)* можливостей основним завданням є максимальне використання коштів, здатних викликати перебудову адаптаційних процесів футболістів. Значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, істотно зростає обсяг змагальної діяльності, обсяг і інтенсивність тренувальних занять. Плануються заняття з великими навантаженнями, збільшується обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

*Підготовка на етапі збереження досягнень (27-32 років)* характеризується суто індивідуальним підходом. Для етапу збереження досягнень характерно прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при попередньому або навіть меншому обсязі тренувальної роботи. Одночасно велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної підготовки, усуненню приватних недоліків у рівні фізичної підготовленості. Одним з важливих чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду футболіста.

На цьому етапі, як ніколи раніше, слід прагнути до зміни методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувалися, нових тренажерних пристроїв, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність і ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цього завдання можуть також сприяти істотні коливання тренувального навантаження. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в мікроциклі ефективним може здаватися планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно високим тренувальним навантаженням.

#### Тематичні заняття

У спортивній практиці застосовуються різні варіанти побудови занять. Проведення занять за спрямованістю залежить від етапу багаторічної і річної

підготовки, рівня кваліфікації і тренуваності футболіста, завдань, поставлених в тому чи іншому занятті тощо. Найбільший ефект на організм футболіста мають заняття виборчої спрямованості, які дозволяють сконцентрувати в певному напрямку засоби і методи педагогічного впливу.

На кожному тематичному занятті вирішується одне завдання: фізичної, технічної або тактичної підготовки. Зміст заняття з фізичної підготовки становлять вправи, що сприяють загальному та спеціальному розвитку фізичних якостей. Заняття з фізичної підготовки проводяться протягом усього заняття, але їх зміст змінюється залежно від завдань, що вирішуються на тому чи іншому етапі підготовки. Найбільшу питому вагу заняття з фізичної підготовки мають у підготовчому періоді.

У заняттях з технічної підготовки виконують вправи, спрямовані на оволодіння технічними прийомами і їх вдосконалення.

Зміст занять з тактики становлять вправи, спрямовані на оволодіння індивідуальними, груповими і командними тактичними діями.

#### Комплексні заняття

Комплексні заняття проводяться протягом усього року. При цьому одночасно можуть вирішуватися завдання з фізичної, технічної і тактичної підготовки, фізичної та технічної підготовки, фізичної і тактичної підготовки, технічної і тактичної підготовки.

Послідовність розподілу засобів у комплексних заняттях повинна забезпечувати відповідними передумовами для реалізації раціональної методики вдосконалення різних сторін підготовленості. Наприклад, роботу над вивченням нових рухових дій слід планувати на початку занять, безпосередньо після розминки. У таких умовах повинні вивчатися складні тактичні схеми, засвоюватися техніко-тактичні комбінації. Коли ж постає завдання реалізації раніше засвоєних техніко-тактичних дій у складних умовах змагальної боротьби, під час втоми, що прогресує, цю роботу слід планувати в кінці заняття, після попереднього виконання обсягів роботи іншої спрямованості.

### **Контрольні питання**

1. Охарактеризувати основну форму організації навчання і тренування футболістів.
2. Визначити завдання тренувального заняття і його оформлення.
3. Розкрити складові частини тренувального заняття і їх завдання.
4. Надати характеристику особливостям побудови заняття з юними футболістами на кожному етапі підготовки: початкової, попередньо-базової, спеціалізованої базової, максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень.

## **7. Тренувальна база в футболі та її матеріально-технічне забезпечення**

### *7.1. Загальна характеристика матеріально-технічного забезпечення ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ*

Одним з найважливіших напрямів, яке визначає прогрес спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентаря та устаткування, удосконалення місць проведення заняття, що радикально впливає не тільки на ріст спортивних досягнень, але й на зміни спортивної техніки та тактики, а також методики підготовки. Пов'язано це з широким впровадженням можливостей сучасного науково-технічного прогресу в спорт, постійної конкуренції спортивних шкіл, фірм, які виготовляють спортивний інвентар.

Ефективність тренувального та змагального процесів у ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з футболу значною мірою залежить від матеріально-технічної бази, створення спеціальних умов для якісної підготовки, резерву для футбольних клубів і збірних команд України, забезпечення комплексного вирішення проблем фізичного виховання та оздоровлення дітей, підлітків та молоді шляхом цілеспрямованого використання всіх можливостей матеріально-технічного забезпечення виду спорту. Кардинальне вирішення

проблеми матеріально-технічного забезпечення дитячо-юнацького футболу в масштабах України містить вирішення таких завдань:

1. Будівництво регіональних центрів розвитку дитячо-юнацького футболу (Академія футболу) в обласних центрах України.
2. Створення та матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального центру підготовки юнацьких і дівочих збірних команд України з футболу.
3. Надання підтримки футбольним клубам в їх планах розвитку і вдосконалення матеріально-технічної бази для підготовки дитячо-юнацьких команд.
4. Створення та матеріально-технічне забезпечення регіональних центрів підготовки фахівців з футболу згідно з тренерською конвенцією УЄФА.
5. Продовження реалізації програми будівництва футбольних мінімайданчиків зі штучним покриттям для дитячих футбольних шкіл, загальноосвітніх середніх і спеціальних навчальних закладів.

Матеріально-технічна база ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ повинна містити спеціалізовані матеріальні площі, обладнання та інвентар.

***Спеціалізовані площі:***

- 1) футбольні поля – 4 (одне – синтетичне з підігрівом);
- 2) дві ігрові зали 36x18 м (40x20 м);
- 3) спортивні майданчики (баскетбольний – 1; волейбольний – 1; тенісний корт – 1; малі футбольні поля: 60x40 м – 1; 42x22 м – 2);
- 4) тренерська кімната;
- 5) методичний клас, обладнаний сучасною апаратурою (відеокамера, проектор, комп'ютер, відео- та аудіоапаратура);
- 6) роздягальні для учнів (душові та туалетні кімнати) згідно з санітарними нормами;
- 7) медико-відновлювальний центр (сауна, басейн тощо);

8) автотранспорт (автобус – 40 місць – 1 од., мікроавтобус – 16–20 місць – 2 од.).

**Обладнання:**

- 1) стандартні ворота (футбольні) – 4 шт.
- 2) футбольні ворота 2x5 м – 4 шт.
- 3) футбольні ворота 2x3 м – 4 шт.
- 4) футбольні ворота 1,5 x2 м – 4 шт.
- 5) малі ворота 1x1 м – 4 шт.
- 6) стійки для обведення – 20 шт.
- 7) стійки для підвісних м'ячів – 2 шт.
- 8) малі відбиваючі стінки (батути) 1x2 м – 4 шт.
- 9) стінка, що відбиває – 1 шт.
- 10) легкоатлетичні бар'єри (різної висоти) – 20 шт.

**Інвентар:**

- 1) прапорці кутові – 20 шт.
- 2) конуси тренувальні – 20 шт.
- 3) комплект конусів (маркерів) – 2x40 шт.
- 4) комплект бар'єрів різної висоти – 20 шт.
- 5) м'ячі футбольні – 100 шт.
- 6) планшет магнітний – 2 шт.
- 7) сітка для м'ячів – 10 шт.
- 8) компресор для накачування м'ячів – 2 шт.
- 9) ігрова форма двох кольорів – 8–10 комплектів.

*7.2. Загальна характеристика навчально-тренувальної бази «Кіриша», «Високий», «Динамо» (Київ) в Кóнча-Заспі, ФК «Чорноморець» у Совіньоні*

*Навчально-тренувальна база «Високий» — навчальна та спортивно-тренувальна база харківського футбольного клубу «Металіст 1925», розташована в селищі міського типу Високий. Знаходиться в 17 км від стадіону «Металіст» та в 7 км від міжнародного аеропорту «Харків».*

База складається з декількох футбольних полів, великого готельного комплексу та медично-реабілітаційного центру. Реконструювалася в двох чергах спеціально для Євро-2012. Будівництво першої черги було завершено в 2009 році, до складу увійшли кілька футбольних полів, сучасний п'ятизірковий готель «Металіст», VIP-зона з апартаментами класу «люкс», медично-реабілітаційний центр з басейном площею 136 м<sup>2</sup> (17x8), зона допінг-контролю, прес-центр і деякі інші прибудови. Будівництво другої черги тривало з весни по осінь 2011 року, до її складу увійшов додатковий готельний комплекс з 33 номерами. Всього в об'єднаному готельному комплексі 88 номерів (з урахуванням номера корпусу молодіжної команди). Вартість реконструкції склала 24,6 мільйонів доларів США.

Під час Євро-2012 на базі проживали збірні Данії, Німеччини та Португалії.

*Спортивно-тренувальна база «Кірша»* – тренувальна база футбольного клубу «Шахтар».

- Загальна площа території – понад 43 га.
- Кількість полів – 9 (8 – з натуральним покриттям, 1 – зі штучним покриттям).
- Усі поля мають штучне освітлення. Три поля обладнані електропідігріванням.
- Став – 11,7 га

Наприкінці 1999 року для основного складу команди «Шахтар» відкрито новий сучасний спортивно-тренувальний комплекс, розташований на місці старої бази в селищі Кірша, що було засновано в 1953 році. Ця споруда не має аналогів у Європі, до того ж її зведено в рекордно короткі строки.

29 грудня 2001 року команди «Шахтар-дубль» і «Шахтар-3» отримали в користування нову спортивно-тренувальну базу. Розташована поруч із корпусом головної команди, вона стала складником єдиного спортивно-тренувального комплексу футбольного клубу «Шахтар». Новий спортивно-тренувальний корпус практично ні в чому не поступається базі першої

команди. Загальна площа корпусу команд «Шахтар-Дубль» і «Шахтар-3» становить близько 2300 м<sup>2</sup>. У ньому розташовані затишні, комфортабельні одно- і двомісні житлові номери, кабінети лікарів, зал теоретичних занять, вітальня, обідній зал, їдальня, тренажерний зал, а також оснащений найсучаснішою апаратурою медичний блок, де здійснюється контроль за функціональним станом футболістів.

Медичний блок містить в собі:

- фізіотерапевтичний комплекс;
- процедурні кабінети;
- відновлювальний комплекс з сауною й басейном.

*Навчально-тренувальна база «Динамо» (Київ) в Конча-Заспі* – комплекс спортивних споруд у Києві, розташований на південній околиці міста – у Віті-Литовській. Назва бази пов'язується із загальною назвою місцевості, у якій вона розташована, Конча-Заспа.

До складу комплексу входять: шість стандартних відкритих полів з трав'яним покриттям, одне футбольне поле з синтетичним покриттям, критий манеж розміром 100×72 м із синтетичним покриттям, а також адміністративна споруда, в якій розміщені тренажерні зали, медичні приміщення, конференц-зал тощо.

Навчально-тренувальна база «Динамо» (Київ) була відкрита у 1961 році після здобуття київським клубом титулу чемпіонів СРСР. У 1996 року розпочалася реконструкція бази, і 28 березня 1998 року було відкрито нову клубну базу, споруджену за проектом Заслуженого архітектора України Віталія Оксюковського. Клубна база вважається однією з найсучасніших у Європі та відповідає найвищим стандартам УЄФА.

Після здобуття Україною незалежності стадіон перейшов із власності товариства «Динамо» до футбольного клубу «Динамо» (Київ).

Рекорд відвідуваності – 1 100 глядачів на матчі між дублюючими складами київських «Арсеналу» та «Динамо», що відбувся 14 червня 2007 року.

Критий манеж бази «Динамо».

На стадіоні проводить більшість своїх матчів «Динамо-2» та молодіжний склад київського «Динамо», до розформування у 2008 році також виступала команда «Динамо-3». Один матч тут провів основний склад київського «Динамо» (у розіграші кубку проти СК «Херсон», 29 березня 2000 року). 1 березня 2009 року тут відбувся перший в історії матч між командами української прем'єр-ліги на полі тренувальної бази («Арсенал» (Київ) – ФК «Харків»).

*Навчально-тренувальна база ФК «Чорноморець» у Совіньоні* (офіційна назва - «Спортивно-оздоровчий комплекс «Люстдорф») була побудована в першій половині 90-х років. З 1998 року вона стала місцем дислокації команд футбольного клубу «Чорноморець».

База знаходиться за межами міста, неподалік від берега моря, в своєму розпорядженні має три стандартні поля з трав'яним газоном. Одне з них у 2006 році переобладнано в стадіон з трибунами на 500 місць, системою штучного освітлення і інформаційним табло. У чотириповерховому житловому корпусі споруди можуть одночасно проживати більше 60 осіб.

Тут проводить свої матчі молодіжний склад «Чорноморця». Крім того, тренувальний комплекс має в своєму розпорядженні мініфутбольний майданчик зі штучним покриттям, на якому займаються групи СДЮШОР «Чорноморець».

На базі є все необхідне для повноцінної навчально-тренувальної роботи спортсменів: закритий 25-метровий плавальний басейн, ігровий і тренажерний зали, сауни, комфортабельний зал для теоретичних занять, а також їдальня. За рівнем розвитку інфраструктури тренувальний комплекс ФК «Чорноморець» є одним з кращих у країні.



З перших днів свого існування тренувальна база в Отраді служить місцем дислокації дитячо-юнацької школи «Чорноморця», яка виховала кілька сотень професійних футболістів.

В експлуатацію базу було здано в 60-х роках. Спочатку мала два поля (трав'яний і гаревий), а також майданчик для мініфутболу. Пізніше трав'яне поле було вкрито гумовими плитами.

Сьогодні цей об'єкт, що знаходиться на березі Чорного моря, переживає другу молодість. Побудовано три поля різних розмірів зі штучною травою, обладнані трибуни на 200 місць. З'явилися тенісні корти, плавальний басейн. На місці старих роздягалень зведено сучасну будівлю, в якому знаходяться навчальні класи, тренажерний зал, душові, їдальня, а також готель.

Тренувальна база на Архітекторській вперше прийняла футболістів «Чорноморця» в 1971 році. Тут розташовані два стандартних поля (з трав'яним газоном і з штучним покриттям), площадки зменшених розмірів, адміністративна будівля з навчальним класом, житловими кімнатами і роздягальнями.

І на цій основі головна команда Одеси проводила збори і тренування до 1999 року. Потім тут займався дублюючий склад «Чорноморця». Сьогодні на футбольних полях цієї спортивної споруди тренуються команди клубу U-21 і U-19, а також футболісти СДЮШОР «Чорноморець».

### *7. 3. Тренажери в системі спортивної підготовки*

Тренажерне устаткування дозволить ефективно розвивати різнобічні рухливі якості спортсмена, об'єднувати удосконалення технічних навичок, умінь та фізичних якостей в процесі спортивної підготовки, створювати

необхідні умови для контролю та управління важливими параметрами тренувального навантаження.

Тренажери, які використовуються в спортивній практиці можуть бути розділені на шість груп:

- перша група: тренажери для загальної фізичної підготовки (ергометри і т.п.);

- друга група: відносяться тренажери, які працюють за принципом полегшуючого лідирування. Це пояснюється тим, що завдяки тренажеру надається можливість створити недосяжний в природних умовах режим виконання спортивної вправи, чи їх основних елементів. Цей тип тренажерів дозволяє спортсмені формувати просторову, часову, динамічну та ритмічну структуру рухів, характерну для досягнення запланованого результату;

- третя група: різні керуючі пристрої, які забезпечують спортсменові утримання заданої швидкості рухів при виконанні тренувальної вправи, формування раціонального темпу та ритму руху. В різних видах спорту отримали розповсюджені лідери, які регулюють інтенсивність роботи спортсмена за допомогою негайного інформування. Це може бути малогабаритне світлове табло, розташоване на рулі велосипеда, чи навушники, які подають звуковий сигнал у випадку виходу за встановленні програмою тренувань межі. В спортивних іграх отримали широке розповсюдження тренувальні пушки, які стріляють за раніше запрограмованими програмами з регуляцією спрямування польоту м'яча та частотою;

- четверта група: це тренажери, які дозволяють поєднати процес розвитку різних рухових якостей з технічним вдосконаленням;

- п'ята група: відносяться тренажери із змінювальним опором, створюючи умови для одночасного прояву силових здібностей та рухливості в суглобах. В основі конструкції полягає використання ричагів та ексцентричних дисків, блоків та набору грузів;

- шоста група: різновид приладів, які стимулюють адаптаційні реакції організму спортсмена завдяки штучним кліматичним та погодним умовам

(наприклад: барокамери, кліматичні камери зі штучним регулюванням температур та використання через маски гіпоксичні суміші).

#### *7.4. Діагностична та керувальна апаратура в системі спортивного тренування*

Одним із найважливіших завдань тренувального процесу є об'єктивізація управління станом спортсмена в ході тренувальної та змагальної діяльності. Для цього необхідно застосування приладів і систем, які реєструють і аналізують інформацію про працюючого спортсмена в мінімально короткі тимчасові інтервали. У практиці спорту широко використовують прилади та комплекси, що дозволяють отримувати і аналізувати інформацію, що характеризує різні параметри специфічної діяльності спортсмена в реальному масштабі часу в ході виконання вправ.

Розроблено та впроваджено в практику підготовки спортсменів значна кількість засобів термінової інформації. Найбільшого поширення серед них отримали системи, за допомогою яких контролюються тимчасові, просторові, динамічні характеристики рухів спортсменів. Це частково зумовлено тим, що ці характеристики були вперше враховані тренером в ході тренувального процесу.

Другою причиною, вочевидь, є те, що просторово-часові характеристики рухів можуть бути зареєстровані відносно просто і з мінімальними відхиленнями від змагальної структури рухів спортсмена.

У практиці підготовки спортсменів активно застосовується відеозапис, який дозволяє реєструвати і багаторазово відтворювати зображення спеціальної діяльності спортсменів і аналізувати їх рух безпосередньо в ході тренувального заняття. На основі використання відеотехніки створено системи, що дозволяють реєструвати різні біомеханічні характеристики рухів спортсменів і виробляти їх кількісний аналіз.

Фірмою «Simi», наприклад, розроблений відеокomплекc, що містить чотири відеокамери, які реєструють і обробні пристрої; з успіхом використовується для аналізу спортивної техніки в різних видах спорту.

Результати досліджень можуть бути представлені у вигляді таблиць, діаграм, малюнкiв, послідовних зображень елементів техніки, суміщених відеокадрів.

У практику підготовки спортсменів високого класу широко впроваджені комплексні методики вивчення структури змагальної діяльності спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту.

Удосконалення підготовленості спортсмена передбачає також отримання термінової інформації різного роду характеристиках його специфічної діяльності.

Найбільш поширені польові засоби для вимірювання фізичних параметрів під час змагання або тренування представлені датчиками для вимірювання сили, прискорення і зміщення, які додаються до спортивного інвентарю, а також системами фіксування зображення (кіно або відео).

Збору об'єктивної інформації про функціональні можливості спортсменів сприяє застосування різного роду ергометрів, поєднаних з діагностичною апаратурою для проведення біомеханічних, фізіологічних і біохімічних досліджень. В цей час у різних лабораторіях світу розроблено велику кількість ергометрів, які дозволяють моделювати специфічну діяльність бігунів, веслярів, плавців, велосипедистів, лижників тощо і проводити комплексні обстеження в умовах тривалості, максимально наближеної до природної.

У спортивній практиці набули поширення різного роду динамічні пристрої для оцінки силових якостей спортсменів і тензометричні пристрої для реєстрації опорних реакцій під час виконання різних вправ.

У важкій атлетиці використовуються тензометричні платформи для визначення опорної реакції під час виконання рухових дій. Аналогічні платформи використовуються в бігу, стрибках в довжину і висоту, стрибках на

лижах з трампліну, стрибках у воду, гімнастиці та інших видах спорту і видах змагань для виявлення біомеханічних параметрів спірних взаємодій спортсмена.

В останні роки розроблені портативні прилади, що дозволяють проводити дослідження в реальній тренувальній та змагальній діяльності. Найбільш популярні мініатюрні пристрої для контролю ЧСС. Вони містять датчик, що зчитує і передавальний пристрій і монітор, що надівається на зап'ястя.

Найважливішу інформацію про характер і переносимості навантаження дають показники концентрації лактату в крові. В останні роки з'явилися швидкодіючі прилади, що дозволяють здійснити аналіз мікропроб крові в польових умовах.

Протягом багатьох років дослідження аеробних можливостей в умовах тренувальної і змагальної діяльності було складним і здійснювалося за допомогою мішків Дугласа. В останні роки різні фірми світу почали випускати високоточне обладнання для дослідження під час фізичних навантажень функціональних можливостей систем дихання і кровообігу, енергетичних можливостей спортсменів. Так, апаратуру високого класу для проведення лабораторних досліджень випускає німецька фірма «Jaeger».

Високоякісне обладнання для таких саме досліджень пропонує і шведська фірма «Sensor Medics». Італійською фірмою «Cosmed» розроблені портативні телеметричні пристрої, засновані на сучасних технологічних принципах. Одне з них розміром 13 x 8 x 4 см і масою 800 г складається з турбіни зі зменшеною масою і моментом інерції, що вимірює респіраторний потік, і системи аналізатора мікрокількостей тензограми, проби якої беруться з рота.

Для аналізу проб застосовується камера для змішування ємністю 2 мл. У камері знаходиться мініатюрний полярографічний електрод для вимірювання концентрації кисню. Пристрій забезпечений радіопередавачем частотної модуляції з живленням від батареї, який передає сигнали по респіраторному

потоці і змісті повітря, що видихається на приймаючу станцію. Приймаюча станція оснащена системою обробки та зберігання даних і здатна приймати проби з інтервалами 15, 30 або 60 с.

Обов'язковими складовими систем термінової інформації є датчики, що підсилює апаратура та реєструювальний прилад. Залежно від необхідності такі системи можуть комплектуватися або приладами візуального контролю і служити одночасно тренажерами, або об'єднуватися з аналогово-цифровими перетворювачами, утворюючи керуючі комплекси, які дозволяють отримувати інформацію від працюючого спортсмена і керувати його станом в реальному масштабі часу.

У практиці підготовки спортсменів (особливо в спортивних іграх і єдиноборствах) застосовуються прилади термінової інформації, що відносяться до розряду психофізіологічних і використовуваних в процесі техніко-тактичної підготовки. Зазвичай такі системи вимірюють час реакції спортсмена на певний подразник, швидкість виконання руху, ефективність його виконання (за точністю кидка м'яча в гандболі або уколу у фехтуванні). Одним із результатів розробки систем термінової інформації цього напрямку можна вважати різні тренажерні пристрої типу «гармат» в тенісі, волейболі та інших ігрових видах спорту, що дозволяють створювати спортсменові найрізноманітніші умови взаємодії зі спортивними снарядами, партнерами і суперниками.

В останні роки широко використовуються автоматизовані системи для спостереження за рухом спортсменів у командних видах спорту.

Контроль за ігровою діяльністю спортсмена здійснюється за допомогою пристрою, що складається з двох спеціально пристосованих телекамер, з'єднаних з ЕОМ. Телекамери розташовані на протилежних краях одного боку ігрового поля. Під час матчу вони спостерігають за одним гравцем. ЕОМ обробляє дані, викреслює в автоматичному режимі траєкторії руху гравця і визначає швидкість пересування і її коливання.

### Контрольні питання

1. Що повинна містити матеріальна-технічна база ДЮСШ, СДЮШОР, та ШВСМ?
2. Дати характеристику однієї з навчально-тренувальної баз.
3. Охарактеризувати тренажери, які використовуються в спортивній практиці.
4. Які прилади допомагають діагностувати та керувати функціональними станами спортсменів?
5. Від чого залежить ефективність тренувального та змагального процесів у ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з футболу?

## Глосарій

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

СДЮШОР – спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву

УАФ – Українська асоціація футболу

FIFA – міжнародна федерація футболу



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдула А. Особливості використання відео асистента арбітра (ВАА) у футболі. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез конференції 2023(3). Харків. С.72-73.
2. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
3. Дердо В. Г., Петров В. Д., Лишень Р. Ю., Абдула А. Б., Ярмолинський Л. М., Питання та відповіді до Правила гри у футбол 2019-2020. Методично-практичні коментарі для фахівців та початківців. Київ, 2019. 187 с.
4. Дулібський А., Колобич О., Хоркавий Б. Чемпіонат світу з футболу 2014 року: аналітико-цифровий аспект. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. Вип. 19, т.1. С.76-81.
5. Журід С.М., Коваль С.С., Лебедев С.І. Техніко-тактична підготовка футболістів. ХДАФК: Вид-во ФОП Панов А.М. 2019. 207 с.
6. Кобрин Б., Михалюк Ю. Львівське коріння українського футболу. Львів: Піраміда, 2005. 72 с.
7. Колобич О.В., Фалес Й.Г., Хоркавий Б.В. Від Кубка європейських націй до чемпіонатів Європи з футболу: посібник. Львів: ЛДУФК, 2012. 144 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
9. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
10. Легкий Л. Історія світового футболу. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 576 с.
11. Люпа Б.М., Грисьо Я.А., Яремко І.Я. Хроніки львівського футболу.

Львів: Піраміда, 2015. Т. 1. 596 с.

12. Мандзюк Д. Копаний м'яч. Львів: Вид-во Старого Лева, 2016. 416 с.

13. Маніло Ю. В. Базові моделі підготовленості футбольних арбітрів різної кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць, № 1 (25), 201.

14. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 88 с.

15. Омелянюк Ю. Застосування інноваційних технологій у підготовці футболістів. Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: збірник тез доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції до 30-річчя Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, 19 жовтня. 2023 року). Рівне, 2023. Ч. 4. С. 71-73.

16. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с.

17. Правила гри у футбол 2023/24. IFAB, 2023. 227 с.

18. Свєртнєв О.А. Словник футбольних термінів. Методичний посібник для вчителів фізичного виховання, викладачів вищих навчальних закладів, тренерів, арбітрів, студентів, а також працівників спортивних футбольних організацій та організаторів спортивно-масової роботи. Полтава, 2007. 32 с.

19. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Київ: Олімпійська література, 1997. 288 с.

20. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Словник футбольної термінології. Методичний посібник. Львів, 2009. 35 с.

21. Чопілко Т. Г., Абдула А. Б. Особливості використання відео допомоги арбітрам у сучасному футболі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021. Випуск 15. С. 12-16 4. FIFA.

22. Fédération Internationale de Football Association. (2019). Laws of the game: Video Assistant Referee (VAR) protocol (pp. 134–142). Zurich: FIFA.
23. J. Spitz, J. Wagemans, D. Memmert, A. M. Williams and W. F. Helsen, "Video assistant referees (VAR): The impact of technology on decision making in association football referees", *Journal of Sports Sciences*, pp. 1-7, 2020.
24. Pashaie S, Perić M. The future of sports tourism in the light of the COVID-19 pandemic–Developing a new paradigm model. *J Tour Futures*. Epub ahead of print 12 May 2023.
25. F. D. Davis. "Perceived usefulness perceived ease of use and user acceptance of information technology", *MIS Quarterly*, vol. 13, no. 3, pp. 319-340, 1989.
26. V. Venkatesh, M. G. Morris, G. B. Davis and F. D. Davis. "User acceptance of information technology: toward a unified view", *MIS Quarterly*, vol. 27, no. 3, pp. 425-47, 2003.
27. Williams M. An analysis of nearly 4 million pitches shows just how many mistakes umpires make. *The Conversation*, 2019.
28. <https://doi.org/10.1177/17543371231213739>
29. <https://doi.org/10.1080/24748668.2023.2291236>





Навчальне видання

**Абдула Анатолій Борисович**

завідувач кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**Журід Сергій Миколайович**

доцент кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**Коваль Святослав Святославович**

доцент кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури та спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**Перцухов Андрій Анатолійович**

доцент кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури та спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**Лебедєв Сергій Ігорович**

доцент кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури та спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

# **Теорія та методика обраного виду спорту (футбол)**

навчальний посібник для здобувачів вищої освіти  
спеціальності 017 Фізична культура та спорт

Харківська державна академія фізичної культури  
вул. Клочківська, 99, Харків, 61022