

УДК 796.421
Черненко А.Є.
старш. викл. ЗНТУ

ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГРИ В ФУТБОЛ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гра у футбол найбільшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку студентів-спортсменів, але разом з тим пред'являє високі вимоги до серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату, до всіх сторін психіки: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, до вольових і моральних якостей.

Постійна зміна ігрової ситуації, безперервна боротьба за м'яч сполучені з найрізноманітнішими рухами і техніко-тактичними діями. У залежності від спортивної кваліфікації в ході гри футболіст виконує до 300 пробіжок, до 140 ривків і прискорень. Під час гри він пробігає 5-8, а в окремих іграх до 10 км. Численні різкі зупинки і повороти, стрибки в різних напрямках характеризують рухову діяльність гравців.

Футбол-колективна спортивна гра, використання правильного підходу щодо техніки гри сприятиме розвитку необхідних фізичних якостей студентів, загальному фізичному розвитку особистості та принесе бажані результати від занять даним видом спорту.

Загальна фізична підготовка студента-футболіста забезпечується вправами загальнорозвиваючого характеру і вправами з інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, баскетболу, гандболу, хокею, лижного спорту, плавання і т.д.). За допомогою таких вправ досягається розвиток і зміцнення м'язового апарату, поліпшується функціональна діяльність всіх органів і систем організму, забезпечується всебічний розвиток рухових якостей, підвищується загальна тренованість спортсмена.

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки будується з урахуванням особливостей ігрової діяльності: безперервною зміною ситуацій на полі; безперервністю навантажень, нерівномірним чергуванням роботи і

відпочинку; необхідністю виконувати складні рухи в умовах постійно наростаючого стомлення; мінливістю рухових засобів і ігрових прийомів.

До засобів спеціальної фізичної підготовки футболістів відносять: змагальні вправи; вправи, подібні із змагальними за кінематичними і динамічними характеристиками, механізмами енергозабезпечення, структурі роботи м'язів. Всі інші вправи відносяться до засобів загальної фізичної підготовки.

Одним із найбільш важливих розділів удосконалення у футболі є технічна підготовка. Вона визначає рівень майстерності команди в цілому. Чим краще кожен гравець поводить з м'ячем і чим майстерніше він володіє їм в будь-якій ігровій ситуації, тим активніше і успішніше складатиметься хід гри для команди за умови, що свої навички футболіст підпорядковуватиме інтересам колективу.

Під технікою футболу слід розуміти спосіб виконання всіх рухів, які можуть бути застосовані у грі. Техніка гри у футболі включає пересування і стрибки, удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення і обведення і фінти. Технічна майстерність студента-футболіста характеризується кількістю прийомів, якими він володіє, різноманітністю їх виконання і умінням виконувати ці прийоми при активній протидії. Освоюючи техніку, футболісти спочатку вчаться виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення студентів до занять, їх завзятість в тренуванні.

Основні елементи техніки футболу.

Техніка пересування футболістів включає в себе таку групу прийомів: ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти.

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

Біг—головний засіб пересування у футболі. За допомогою бігу здійснюються різні переміщення футболістів, які не володіють м'ячем. Крім того, біг є складовою частиною техніки володіння м'ячем. Футболіст постійно використовує біг по прямій із зміною напрямку, спиною вперед, пересувається приставними кроками, схресним кроком. Тому він повинен володіти всіма способами бігу, характерними для гри без м'яча і з м'ячем. Техніка бігу футболіста специфічна. Швидка зміна напрямків бігу, несподівана зміна ритму, раптові зупинки, зміна положення ніг при веденні м'яча і підхід до м'яча без зниження швидкості можливі лише тоді, коли центр тяжіння гравця розташований нижче, ніж це буває у спринтера, а крок коротший.

Стрибки. Футбол багатий різноманітними стрибками, котрі використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. У футболі часто застосовують стрибки, за допомогою яких ведеться боротьба за м'яч, що високо летить. Стрибки виконують поштовхом однієї і двома ногами з місця або з розбігу.

Зупинки розглядаються як ефективний засіб зміни напрямку руху. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки відбуваються ривки в той чи протилежний бік, відходи з м'ячем і без нього. Звичайно застосовуються два прийоми зупинки: випадом і стрибком. Повороти. За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок руху. Після поворотів на місці, як правило, виконуються стартові дії.

Повороти також входять у складову частину техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення, фінтів. Застосовуються такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворотом на опорній нозі.

Удари по м'ячу складають основу техніки володіння м'ячем і являються основним способом ведення гри. За способом виконання удари діляться на удари серединою підйому (прямим підйомом), внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, удари носком і п'ятою. Крім того, існують удари зовнішньою стороною стопи, підшвою, стегном, але застосовують їх рідко. Удари виконують з місця і з помірною швидкістю руху, на вишній швидкості бігу, у стрибку, в падінні, за умов активного опору суперника м'ячів, що летять з різною швидкістю, траєкторією і спрямованістю. Удари по м'ячу виконують також і головою.

Ведення м'яча у футболі виконують внутрішньою частиною підйому, середньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому, зі зміною швидкості руху, напрямку руху, за умов активного опору суперника. Під час ведення і обведення. потрібне тонке диференціювання м'язових зусиль–відчуття м'яча. Гравець повинен уміти тримати м'яч під контролем, міняти ритм, темп і напрям рухів, передбачати дії суперника і випереджати його. При веденні м'яча потрібно користуватися обома ногами, хоча однаково добре виконувати цей важкий прийом вдається не завжди. Ведення м'яча проводиться торканням його зовнішньою або внутрішньою частинами підйому. Удари по м'ячу повинні завдаватися з таким розрахунком, щоб м'яч не виходив з контрольованої гравцем зони.

Отримати навички усього зазначеного вище дозволяють прості вправи і підготовчі рухові ігри. Окрему увагу на заняттях з фізичного виховання виділяють поглибленому оволодінню грою, виховуючи уміння виконувати ігрові прийоми як віддзеркалення основних елементів футбольної техніки в складних умовах і одночасно вирішуючи задачі досягнення високого рівня розвитку морально-вольових і фізичних якостей студентів-футболістів.

Поряд із набуттям базових технічних асів, оволодівають студенти і теоретичними знаннями. Досягнення високих спортивних результатів немислиме без всебічної підготовленості. Тому в тренувальному процесі вирішення різних завдань підготовки здійснюється одночасно і систематично. Це не виключає того, що на певних етапах занять окремим завданням може віддаватися перевага.

Якнайкращі результати дає використання в навчально-тренувальному процесі комплексних вправ ігрового характеру. Вивчені прийоми закріплюють і удосконалюють в умовах, наближених до гри. Але це робити треба тільки тоді, коли студенти стануть точно виконувати технічні прийоми, інакше закріплюватиметься невірний руховий навик, який виправити згодом дуже складно. Рухові завдання спочатку виконують на невеликій швидкості і без опору суперника, потім включають активного суперника, збільшують швидкість дій, для чого використовують змагання, спеціальні ігрові вправи і ігри.

Студенти повинні вчитися виконувати прийом в будь-яких, найскладніших умовах. Важливо пам'ятати, що недоцільно добиватися від кожного студента-футболіста однакового володіння всіма прийомами. Набагато кращим рішенням буде зосередити увагу на бездоганному оволодінні «своїми» прийомами, необхідними для гри на певному місці в команді. Вдосконалення індивідуальної майстерності студентів повинне вестися систематично і до тих пір, поки студенти не доб'ються достатньо точного виконання дій в заданих умовах. А результати цього процесу стануть ще й додатковою емоційною мотивацією для відвідання занять з фізичного виховання та постійного особистого самовдосконалення студентів в рамках навчального процесу.