

## **ФІНТИ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФУТБОЛЬНОЇ ТЕХНІКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО АСПЕКТУ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ «ФУТБОЛ»**

Світова популярність, видовищність та абсолютна доступність футболу на сьогодні дає розуміння та пояснення його популярності в якості обраної спеціалізації на заняттях з фізичного виховання серед студентів. Але окрему увагу хочеться приділити очікуванням студентів від занять з фізичного виховання за цією спеціалізацією. Студенти відвідують заняття з метою покращити загальний рівень своєї фізичної підготовки, технічної майстерності та й просто отримати задоволення від гри.

Саме тому окрема увага на заняттях приділяється технічній та тактичній підготовці та ігровій частині заняття. Давайте зупинимось детальніше, яким чином це все реалізовується.

Всі тактичні дії гравців і команди безпосередньо або потенційно пов'язані з м'ячем. У грі все обертається навколо м'яча. Кожна з команд-суперників прагне володіти м'ячем якомога довше, щоб мати і більше шансів на досягнення перемоги. Але заволодіти м'ячем-ще далеко не все. Зберегти його в команді, довести до воріт суперника, вразити ці ворота-ось головні завдання.

Важлива роль при вирішенні цих завдань по праву відведена ударам. Удар по м'ячу-один з головних елементів техніки футболу, здатних вирішувати в грі основні тактичні завдання. Різноманітні удари дозволяють швидко долати простір, розігрувати комбінації, вражати ворота суперника. Емоційного забарвлення та видовищності грі додають так звані футбольні фінти.

Вони слугують тому, щоб робити гру більш динамічною та різноманітною. Та що ж таке фінти у футболі та як вони допомагають гравцеві атаки подолати противника.

Фінт-це обманий рух, що застосовується гравцем, який позбавлений свободи дії з м'ячем, скутий суперником, знаходиться в обмеженому просторі також будучи обмеженим у часі, необхідному для прийняття зваженого рішення або маневру. Наприклад, тільки отримав гравець від партнера м'яч, як тут же опинився заблокованим суперником. Щоб не втратити м'яч, яким він зараз володіє, йому необхідно посилити контроль над м'ячем. А значить, йому вже не вдасться правильно оцінити навколишнє

оточення і вирішити жодної тактичного завдання. Вийти зі скрутного становища може допомогти фінт.

Замахнувшись ногою нібито для удару в якомусь напрямку і тим самим «зваливши» суперника в цю сторону, він, продовжуючи володіти м'ячем, отримує можливість піти в іншу сторону і отримати деяку свободу дій. Якщо гравця, який веде м'яч, переслідує суперник, який володіє м'ячем часто змінює ритм руху і, знайшовши момент, коли суперник запізнився з реакцією і загальмував, робить ривок. А пішовши від переслідувача, отримує можливість вирішити ігрову задачу-безперешкодно вийти, а потім передати м'яч на вільне місце.

Всі елементи техніки мають тактичну спрямованість, виконують роль гарантів тактики. Володіючи м'ячем, гравець повинен вміло розпорядитися ним, не втратити його, не опинитися винуватцем зриву атаки команди, не допустити, щоб його технічна помилка призвела до зриву атаки або до загрози у напрямку своїх воріт.

В рамках технічної підготовки та вираженої спеціалізації, студенти, що займаються на заняттях з фізичного виховання за спеціалізацією «Футбол» приділяють окрему увагу отриманню навичок виконання базового переліку футбольних фінтів, серед яких наступні:

Хибний ривок. Найпростіший спосіб піти від гравця суперника-показати рух в одну сторону, та прокинути м'яч в протилежну. Для його виконання від футболіста чи студента у нашому випадку не потрібно особливих навичок, тому цей фінт доступний для виконання абсолютно кожному.

Прокидання м'яча повз супротивника. Першим спадає на думку, якщо ми розглядаємо можливі фінти для виконання студентами зі швидкісними якостями. При його виконанні м'яч спрямовується повз суперника з одного боку, а гравець оббігає його з іншого. У деяких модифікаціях цього фінта допускається прокидання ігрового снаряду між ногами у суперника, але цей елемент більш складний для виконання та відпрацьовується зі студентами другого або третього року навчання.

Переступання через м'яч. Цей фінт є одним з основних в арсеналі футбольних зірок. Переступаючи через м'яч, гравець розгойдує суперника. Плюсом цього обманного руху є можливість піти від суперника в будь-яку сторону, в залежності від розташування захисника. Кількість переступань при цьому не обмежена.

Хибний замах. Один з найбільш корисних обманних елементів у футболі. Використовується, коли дистанція до воріт суперника дозволяє нанести удар. Захисники в таких випадках зроблять все можливе, щоб не дати можливість пробити нападнику, часто вдаючись навіть до жорстких

підкатів. Гравець атаки в цей момент може скористатися вільною зоною, що утворилася, і замість нанесення удару піти в сторону.

Рулетка. Чи не найпростіший фінт по виконанню, але дуже дієвий. Гравець атаки, зближуючись із захисником, робить розворот з м'ячем на 360. Цей фінт вимагає додаткових тренувань і не рекомендується початківцям футболістам, тому відповідно теж практикується на другому та третьому роках навчання.

Сучасний футбол дуже часто включає елементи шоу в грі. Особливої емоційності та яскравості грі надає індивідуальна майстерність футболістів та їх технічні інноваційні знахідки. Дуже часто індивідуальні прояви технічної майстерності окремих гравців знаходять відображення у лише їм притаманним фінтам, які потім стають прикладом для наслідування колег та звичайних поціновувачів футболу.

Окремого емоційного аспекту на заняттях з футболу за спеціалізацією «Футбол» у вузах додають вивчення підбірки самих популярних та п'ятірки яскравих індивідуальних рішень легендарних футболістів, чий фінти стали прикладом для наслідування та маркером рівня технічної майстерності.

Треба зауважити, що особливу популярність серед студентів завоювали наступні легендарні фінти видатних фігур футболу:

#### 1. «Еластико» автора Роберто Рівеліно.

Вперше застосований у 1975 році, в матчі між «Флуміненсе» і «Васку да Гама». Рівеліно за допомогою «Еластико» залишив не при справах захисника на підступах до штрафного, після чого розправився ще з двома гравцями оборони і забив гол правою ногою, яка у бразильця була виключно для ходьби.

Опис: незважаючи на раннє походження, популярністю фінт зобов'язаний іншому південноамериканцеві—Роналдіньо, який активно користувався цим трюком ще в «ПСЖ», а в «Барселоні» продемонстрував його вже всьому світу. Суть фінта полягає в тому, щоб показати захиснику свій намір вирушити в одну сторону, але в підсумку рвонути в іншу: наприклад, нахилити корпус вправо і штовхнути м'яч зовнішньою стороною стопи в цьому ж напрямку, потім блискавично перенести центр ваги вліво, перекинути м'яч на внутрішню сторону стопи і обігнати збентеженого суперника.

#### 2. «Рабона» автора Джованні Рокотеллі.

Вперше застосований у 1978 році, зустрічалися «Асколі» і «Модена». Рокотеллі нависив з правого флангу лівою ногою, використовуючи елемент аргентинського танго «Рабона».

Опис: «Рабону» складно назвати фінтом, оскільки дана дія не має на увазі під собою обіграш опонента, хоча і є обманним рухом. За допомогою цього трюку можна несподівано для захисника нависити або віддати пас з

флангу. Свого часу їм успішно користувалися Дієго Марадона, Роберто Баджо, зараз його прославляють Златам Ібрагімович і Крістіану Роналду. Ідея «Рабони» полягає в наступному: перебуваючи, скажімо, на правому фланзі, треба завести під опорну праву ногу вільну ліву і виконати навис або передачу. Здійснювати цей маневр слід виключно на швидкості і бажано при цьому мати прийнятною координатією руху.

### 3. Фінт Кройфа.

Вперше застосований у матчі Голландія-Швеція, грі чемпіонату світу 1974 року в Німеччині. Кройфф знаходився на лівій бровці спиною до воріт і дуже хитромудро позбувся щільно обігравши захисника. Нападник зробив вигляд, що буде подавати з правого, однак під час замаха прибрав м'яч під себе п'ятою, попрямував до лицьової і увійшов в штрафну.

Опис: зараз фінт Кройфа-одне з найпоширеніших явищ як в професійному футболі, так і в аматорському. Практично кожен студент здатний на замаха прибрати м'яч під себе, а слідом нанести удар або віддати пас партнеру. Успішність виконання фінта залежить від швидкості ніг виконавця і майстерності обороняється. Сильного захисника не так легко «купити» цим обманним рухом, але якісне його використання може не залишити опонентів жодного шансу.

### 4. Фінт Зідана.

Історія зародження трюку дещо розмита, проте його прийомним батьком можна вважати Зінедіна Зідана, ім'я якого фінт і носить. Одними з перших його бачили вболівальники «Бордо».

Опис: на відміну від «Еластикш» і «Рабони» цей фінт досить простий у виконанні, але вкрай складний в ефективному застосуванні на футбольному полі. Необхідно по ходу руху розвернутися з м'ячем на 360 градусів і одночасно зміститися в сторону, щоб відкрити перед собою вільний коридор. Зловживати фінтом не варто, а робити рекомендується тільки при виправданій впевненості в своїх силах. Іноді в процесі виконання фінта Зідана «дріблери» плутаються у власних ногах і падають, створюючи хорошу можливість для контратаки супротивника.

### 5. «Веселка».

Автор-творець побажав залишитися невідомим, а роль же вихователя взяв на себе Джей-Джей Окоча.

Опис: Зараз зустріти «Веселку» найімовірніше або у дворі або в кращому випадку в рамках різних виставкових матчів, заточених під шоу. Погодьтеся, не часто в офіційних зустрічах гравці під час руху залишають м'яч за спиною і за допомогою п'ят перекидають його через свою голову і зустрічаючи захисника. З останніх застосувань «Райдуги» можна відзначити гол міні-футбольного бразильського чарівника Фалькао, перекинувши таким чином м'яч через який вийшов з воріт голкіпера.

Футбол як спеціалізація направленості фізичної активності студентів продовжує завойовувати свою популярність. І саме використання таких технічних і водночас динамічних методів проведення занять гарантує інтерес студентів і надалі. Керуючись принципами збалансованості фізичного навантаження та підтримання позитивного емоційного фону під час ведення занять обраний підхід здобуття технічної компетенції таким шляхом вважаються найбільш доцільним.