

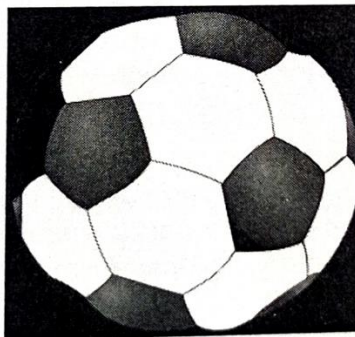
Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет

В. ВАСИЛЮК

О. ЯРМОЩУК

ОСНОВИ ФУТБОЛУ

Навчальний посібник



Рівне – 2020

УДК 796.332/.333

В19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ № 1/11-4067 від 24.03.2014 р.)*

Затверджено

вченою радою Рівненського державного гуманітарного університету.
(Протокол №2 від 27 вересня 2020 р.)

Рецензенти:

Г. А. Єдинак – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури;

В. М. Шамардін – доктор наук з фізичного виховання та спорту, технічний директор федерації футболу України, Заслужений тренер України;

Б. А. Виноградський – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури;

О. О. Ярмощук – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету.

Василюк В.М. Основи футболу : навч.-методич. посібн. – Рівне : О. Зень, 2020. – 264 с.

ISBN 978-617-601-078-4

У навчальному посібнику подано історичні та наукові відомості про витоки та етапи розвитку футболу з використанням новітніх, науково-практичних досягнень, викладено основи техніки і тактики гри у футбол та методику навчання.

Адресовано студентам вищих навчальних закладів, викладачам фізичної культури та тренерам. Зміст підручника дозволяє рекомендувати його для використання у навчальному процесі майбутніх фахівців з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

© Василюк В.М., 2020

© Ярмощук О.О., 2020

ISBN 978-617-601-078-4

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГРИ ФУТБОЛ	6
1.1. Історія виникнення та розвитку футболу в Україні	9
1.2. Розвиток футболу на Рівненщині	21
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКА ГРИ У ФУТБОЛ	26
2.1. Характеристика ігрової діяльності футболістів	26
2.2. Класифікація техніки футболу	27
2.3. Техніка ударів по м'ячу	28
2.4. Вкидання м'яча з-за бокової лінії	78
2.5. Зупинки м'яча	80
2.6. Ведення м'яча	98
2.7. Обведення	104
2.8. Обманні рухи (фінти)	104
2.9. Відбір м'яча	112
2.10. Техніка гри воротаря	115
РОЗДІЛ 3. ТАКТИКА ГРИ У ФУТБОЛ	127
3.1. Загальні поняття тактики	127
3.2. Функції гравців	138
3.3. Тактика захисту	147
3.4. Тактика нападу	154
3.5. Тактичні схеми побудови гри у футболі	186
РОЗДІЛ 4. ВИТЯГ З ПРАВИЛ ГРИ У ФУТБОЛ	200
СПИСОК ФУТБОЛЬНИХ ТЕРМІНІВ	219
ЛІТЕРАТУРА	230
ДОДАТКИ	233

ВСТУП

Безсумнівно, багато хто з вас не раз пробував власні сили в маленьких футбольних поєдинках у дворі, у школі, в оздоровчих таборах. Дзвінких, не затихаючих деколи допізна, що закінчувалися часто з двозначним рахунком, завжди радісних і неповторних. Футбол – гра багатогранна, приваблива та особливо популярна для людей різного віку і професій. Спостерігаючи за діями футболістів з трибун стадіонів, ми захоплюємося красою і розмахом цієї гри. Беручи участь у футбольному матчі, ми отримуємо задоволення від напруженої боротьби між суперниками, від уміння приборкувати м'яч, від вдалої взаємодії з партнерами.

Футбол – це завжди таємниця, завжди загадка. Ніколи не можна сказати заздалегідь, як складеться той або інший матч, хто вийде переможцем у тих або інших турнірах. Нерідко буває, що, програвши, здавалося, безнадійну зустріч, команда раптом на останніх хвилинах матчу вириває перемогу у суперника. І навпаки, начебто слабка команда, команда-аутсайдер, проявивши на футбольному полі неабиякі зусилля, здобуває перемогу. За ці постійні сюрпризи, за неповторність і люблять футбол, гру, в основі якої – майстерність футболістів, їх імпровізація, зіграність, вміння до кінця боротися за перемогу.

Однак і цим не обмежується характеристика цієї гри. Футбол – універсальна гра. Систематичні заняття школярів та молоді футболом чинять всебічний позитивний вплив на організм людини. В процесі тренувань та ігор у тих, хто займається футболом вдосконалюється функціональна діяльність організму, забезпечується правильний фізичний розвиток, формуються такі позитивні навички і риси характеру, як почуття відповідальності, колективізм, сміливість, взаємодопомога тощо.

Футбол – одна з найбільш популярних і масових колективних спортивних ігор. Футболом в Україні займається понад 2 млн. чоловік. Колективний характер футбольної діяльності зумовлює прояв гравцями своїх кращих морально-вольових якостей: відповідальності і дисциплінованості, поваги до партнерів і суперника, взаємодопомоги, сміливості і рішучості, наполегливості та ініціативності.

Сучасний футбол – це яскраве видовище, в якому органічно поєднуються висока виконавська майстерність футболістів і безкомпроміс-

на «чоловіча» боротьба на кожній ділянці футбольного поля, фізична досконалість гравців та висока емоційність у багатьох мільйонів вболівальників.

Елементи футболу, завдяки різноманітним проявам фізичних якостей тактичного мислення, часто використовуються в інших видах спорту (і не тільки в ігрових) як додатковий засіб підготовки.

Футбол широко використовується в різних ланках системи фізичного виховання підростаючого покоління та студентської молоді.

У загальноосвітніх школах, в ліцеях, в коледжах та технікумах діти і підлітки активно займаються в секціях з футболу.

Підготовка кваліфікованих футболістів проводиться в секціях з футболу колективів фізичної культури, ДЮСШ, СДЮШОРах, спортінтернатах, футбольних академіях.

Футбол широко використовується як основний засіб фізкультурно-оздоровчої роботи в різних місцях відпочинку, парках, походах, на пляжах, у будинках відпочинку та санаторіях, дитячих оздоровчих таборах.

Футбол як навчальний предмет включено до програми фізичної культури у загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах України у вигляді факультативних занять та окремої навчальної дисципліни.

РОЗДІЛ 1 ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГРИ ФУТБОЛ

Не існує єдиної думки щодо походження перших ігор з м'ячем, де м'яч відбивали ногами. За китайськими легендами, футбол винайшов Жовтий імператор Хуанді близько 5 тисяч років тому. Також існують думки, що китайську гру «куджу» могли вигадати за часів Цинь Ші Хуанді або Ву Ді з династії Хань. Достеменно відомо, що вже у період династії Сун існували майже закриті клуби «куджу», до яких було дуже важко потрапити. В античні часи подібні ігри були в різних країнах: в Єгипті, в Японії – «кемарі», ймовірно, різновид «куджу», який привезли з Китаю у 600 роки н. е. В античній Греції грали в «епіскірос», а в давньому Римі існувала гра «гарпастум», але там дозволялось брати м'яч у руки і використовувати силові методи боротьби, тому така гра була дещо схожа на регбі. В період Середньовіччя у Франції грали в «ля суль» (ля шуль) м'ячем, набитим з середини ганчір'ям. В італійських містах Флоренція та Падуя популярним було «кальчо» – жорстка гра, де можна було використовувати для відбивання м'яча як руки так і ноги, яка часто завершувалася травмами учасників. В італійській мові сучасний футбол зберіг стару назву і називається італ. «*calcio*». Відомо, що ще в 1580 році граф Верніо (Джованні де Барді) видав правила «кальчо».

У 1313 і 1314 роках вийшли укази англійського короля Едуарда II, які забороняли в Лондоні неконтрольовану небезпечну гру, що збирала величезну кількість людей і закінчувалася численними пошкодженнями. Загалом, до 1667 року, в Англії вийшло понад 30 королівських указів, які, в тому чи іншому вигляді, забороняли гру у футбол. Футбол (англ. *football*) ставав дедалі популярнішим у Британії, де футболістом був, зокрема, і англійський король Генріх VIII. Існує думка, що ігри з м'ячем в середні віки були відомі також і в країнах Африки та Південної Америки, але там вони мали релігійно-культовий характер. Отож фахівці та більшість істориків вважають, що футбол постав на традиціях ігор з м'ячами, якими користувалися за давніх часів та в Середньовіччі, а батьківщиною його безперечно є Англія.

У першій половині XIX ст. «футбол натовпу» вже мав два різновиди:

- гра з м'ячем тільки ногами (футбол);
- гра з м'ячем руками та ногами (регбі).

Останній здобув назву від міста Регбі, в коледжі якого ця гра культивувалася. Якщо в цьому місті грали руками і ногами, то в містечку Херроу – тільки ногами. Шанувальники одного способу гри домоглися, щоб м'яч був овальної форми, а іншого – щоб м'яч був круглий.

Велику популярність футбол мав серед учнівської молоді та студентства. Вже на початку XIX ст. він був включений до навчальних програм шкіл де проводились змагання. Дещо пізніше почали створюватися футбольні клуби. Перший – «Форест клуб» – з'явився у 1859 р. у містечку Єпінг, поблизу Лондона. Найстарішими вважаються також клуби «Барнс», «Блек-хед», «Кристал Палас», «Кільбурн», «Крузейдер» тощо.

У 1823 р. гравцям було дозволено бігти з м'ячем. Саме тоді було покладено початок розвитку сучасних правил футболу та регбі, історія яких на той час тісно перепліталась. Оскільки у кожній місцевості існували свої правила, то, певна річ, під час матчів постійно виникали непорозуміння. Це змусило представників усіх створених до того часу клубів зібратися в 1863 р. у Лондоні, щоб розробити єдині правила гри. Однак, на той час досягти згоди не вдалося, проте було створено Англійську футбольну асоціацію та ухвалені перші правила гри, які складались з 13 пунктів. В правилах було передбачено чисельний склад команд, розміри футбольного майданчика та воріт, гравцям заборонялося грати руками в межах штрафного майданчика (за винятком воротаря). У перші правила постійно вносилися доповнення, поправки, нові параграфи. Однак в основному вони збереглися до наших днів. Створення Футбольної асоціації сприяло переходу від стихійного до організованого футболу.

На другому засіданні Футбольної асоціації, **6 грудня 1863 р.**, було вирішено вважати футбол і регбі різними видами спорту. Це і є офіційна дата народження сучасного футболу.

Переворот у тактику футболу внесли дві команди міста Глазго. Гравцями цих команд, у 1870 р., вперше в історії було застосовано під час гри передачу м'яча. З того часу футбол став вважатися командною грою. На жаль, прізвище футболіста, який вперше здійснив передачу м'яча, невідоме. Цей гравець, власне, і дав поштовх для розвитку і подальшого вдосконалення сучасної тактики гри.

Ігри на Кубок Англії проводяться з 1871 р. Вони і нині надзвичайно популярні у глядачів. У 1873 р. було проведено перший Міжнародний матч між командами Англії і Шотландії.

У 1888 р. було створено Англійську, а у 1890 р. – Шотландську футбольні ліги.

Навчально-методичне
видання

ВАСИЛЮК Василь Миколайович
ЯРМОЩУК Олена Олександрівна

ОСНОВИ ФУТБОЛУ

*Навчально-методичний
посібник*

Редагування та комп'ютерний набір
Бех Оксани Богданівни

Василюк В., Ярмощук О.
В 19 Основи футболу : навч.-методич. посіб. – Рівне : О.
Зень, 2020. – 264 с.

У навчально-методичному посібнику подано історичні відомості про витоки та етапи розвитку футболу з використанням новітніх, науково-практичних досягнень, викладено основи техніки і тактики гри у футбол та методику навчання.

Адресовано студентам вищих навчальних закладів, викладачам фізичної культури та тренерам.

Видавець О. Зень
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія РВ № 26 від 6 квітня 2004 р.
вул. Кн. Романа, 9/24, м. Рівне, 33022;
068-025-067-4; olegzen@ukr.net