

УДК 615.241.3

*Алалиалджасим Хуссейн Саид Абдулкарим,  
студент*

*2 курс, факультет “Институт физической культуры и спорта”*

*Донской государственный технический университет*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Обаид Таер Згаир Обаид,*

*студент*

*2 курс, факультет “Институт физической культуры и спорта”*

*Донской государственный технический университет*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Орлова Анастасия Евгеньевна,*

*студент*

*3 курс, факультет “Энергетика и нефтегазопромышленность”*

*Донской государственный технический университет*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

## **СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ИГРЫ ФУТБОЛА СТУДЕНТАМИ ВУЗА**

**Аннотация:** В статье рассматривается современное состояние проблемы совершенствования технической подготовки юных футболистов и определяется оптимальная последовательность изучения техники футбола, а также выделяются базовые способы выполнения технических приемов.

**Ключевые слова:** техника, техническая подготовка, базовые элементы, начальный этап обучения, юные футболисты.

**Annotation:** The article examines the current state of the problem of improving the technical training of young football players and determines the

*optimal sequence of studying football techniques, as well as highlighting the basic methods of performing technical techniques.*

***Key words:** technique, technical training, basic elements, initial stage of training, young football players.*

## **Введение**

Техника футбола – это совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки мяча с переводами, отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приёмов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъёма, остановок мяча подъёмом, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приёмы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности при противодействии игроков команды противника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Навык – деятельность, сформированная путём многократного повторения и доведения до автоматизма. Каждый навык игрока представляет собой сознательное действие, в основе которого лежит привычное движение. Чем большим количеством навыков владеет футболист, тем разнообразнее его действия, богаче тактика и интереснее игра.

Навык футболиста – это способность использовать все части тела, разрешённые правилами, для наилучшего владения мячом. Выработать технические навыки непросто, так как они должны закрепляться в условиях внезапно изменяющейся обстановки на поле.

На высших стадиях развития навыка у игрока появляются специализированные восприятия: чувство мяча, чувство удара, чувство паса, чувство времени и др.

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Удар по мячу может наноситься разными частями ноги: внутренней и внешней частью стопы, подъёмом стопы, внутренней частью подъёма стопы, внешней частью подъёма стопы, пяткой, нижней частью стопы (подошвой), носком. Также по мячу можно бить разными частями головы: лбом, левой стороной головы, правой стороной головы. А также другими частями тела: грудью, бедром, голенью. Руки используются только для вбрасывания мяча. Удар наносится по разным частям мяча: по центру, по верхней части, по нижней части, по левой части или по правой.

Требования сегодняшнего дня к технике футбола – быстрота и надёжность, простота и эффективность.

**Проблема:** Таким образом, техника в футболе очень важна, так как от нее зависит абсолютно вся игра, но, к сожалению, не все могут обратить на это внимание. В этой статье я освещу основные приемы в футболе, а также некоторые нарушения, для того, чтобы читатель знал, как поступать \во время игры [1].

### **Пас – передача мяча партнёру**

Футбол – это командная игра, исход матча зависит от действия всех игроков. Командной игрой футбол делает пас. Этот приём придаёт игре большую скорость, так как мяч движется гораздо быстрее, если игрок бьёт по нему, а не ведёт от одного места на поле к другому. Пас также избавляет игрока от необходимости обводить игрока команды противника. Наконец,

делая пас партнёру, вы освобождаете его от борьбы за мяч, даёте ему возможность забить гол.

Техники передачи паса

#### 1. Пас внутренней частью стопы

На коротких расстояниях пас передаётся внутренней частью стопы. Опорная нога должна находиться на одной линии с мячом; необходимо, чтобы ударная нога двигалась по той же траектории, по которой должен лететь мяч.

#### 2. Пас подъёмом стопы

Пас отдаётся подъёмом стопы, если расстояние среднее или большое. Опорная нога ставится за линией, на которой находится мяч, корпус слегка откинут назад. В этом случае мяч отрывается от земли и летит по воздуху.

#### 3. Пас внешней частью подъёма стопы

Пас, сделанный внешней частью подъёма стопы, используется для обмана противника, так как в этом случае мяч движется по кривой. Ударная нога должна быть повернута внутрь и соприкоснуться с мячом внешней частью.

#### 4. Другие виды пасов

Пас можно сделать любой частью тела: головой, грудью, бедром или верхней частью колена, пяточкой.

### **Контроль над мячом**

Чтобы отдать пас на скорости, необходимо иметь полный контроль над мячом, пас придаёт скорость игре. Футбол – очень динамичная игра, поэтому игрок должен использовать мяч как только он получил пас. Самым распространённым приёмом является направляющий пас; используя этот метод, игрок направляет мяч в нужную сторону. Наряду с направляющим пасом есть и другие приёмы мяча: остановка, замедление и смягчение.

### **Дриблинг – ведение мяча**

Дриблинг необходим для выполнения последовательных действий, поэтому нужно уделять особое внимание отработке этого приёма во время тренировок. Если у игрока хорошая техника дриблинга, у него гораздо больше

возможностей обвести противника или в нужный момент дать партнёрам голевой пас. Игрок, использующий дриблинг, контролирует игру и, если это выгодно его команде, может снизить её темп.

В современном футболе слишком продолжительный дриблинг снижает скорость игры. Но, как и любой другой приём, его нужно применять, когда этого требует ситуация.

Существуют три вида дриблинга: по прямой, по кривой и зигзагообразный.

### **Уклоны и финты**

Уклон – один из самых эффектных элементов футбола, лишь единицы владеют этим приёмом в совершенстве. Он позволяет игроку двигаться с мячом вперёд, заставляя противника оставаться на месте. Игрок, желающий в совершенстве овладеть этим приёмом, должен обладать хорошей координацией и чувством ритма, у него также должны быть развиты творческое начало и воображение.

### **Удар по воротам**

Удар по воротам – ключевой элемент футбола. Удар наносится, как только игрок оказывается в выгодной позиции и только тогда, когда есть возможность нанести удар. Для удара по воротам используется любая разрешённая часть тела.

Во время удара нужно помнить о трёх очень важных вещах: какой частью ноги лучше ударить, по какой части мяча лучше ударить и о положении тела во время удара.

### **Игра головой**

Игра головой требует особой ловкости. Этот приём используется, когда мяч летит сверху или на уровне груди. В последнем случае футболисту приходится играть в прыжке.

При ударе головой необходимо чётко координировать свои движения и правильно принимать мяч. Этот приём необычайно важен как в нападении, так и в защите.

### **Вратарь**

Вратарь – первый нападающий команды и её последний защитник. Его главная задача – защищать ворота. Это единственный игрок, которому разрешено играть руками в пределах штрафной площади. Современные правила позволяют вратарю в некоторых ситуациях играть как обычному футболисту, однако в этом случае он теряет привилегию игры руками. Подготовка вратаря следует уделять особое внимание. Победа или поражение команды часто зависят от его игры.

Самые важные для вратаря качества – это быстрая реакция и хорошая подвижность. Он должен быть гибким, проворным, обладать прыгучестью и координацией. Хорошему вратарю присущи храбрость, выдержка, настойчивость, решительность, интуиция, умение сосредоточиться и воля к победе. Он обладает чувством игры и хорошим знанием футбола [2,3].

### **Заключение**

Овладение секретами техники не даётся легко, по крайней мере когда речь идёт о дриблинге, контроле над мячом или игре головой. Приобрести настоящую практику можно только во время игры. Правильное исполнение этих приёмов – первая ступень к тому, чтобы стать хорошим игроком.

Важно чётко выполнять эти приёмы во время матча, так как присутствие противника, его численное преимущество и большая скорость игры являются естественными препятствиями. Отработка приёмов в этих условиях – единственная возможность добиться успеха в игре, когда все двадцать два игрока рвутся к победе. Вот для чего необходимы знание игры и великолепная физическая форма.

Техника и физическая форма тесно связаны друг с другом. Футболист с хорошей техникой, который не может выдержать полуторачасовой игры, так

же неэффективен, как и игрок в великолепной физической форме, не обладающий необходимыми навыками.

Следует помнить: каждому, кто выбрал для себя футбол, чтобы стать полностью подготовленным игроком, необходимо не только освоить важные технические и тактические навыки, но и жить с этим. Футбол – это жизнь! С любовью и желанием в долгий путь познания футбольной истины – трудись, и всё получится [4].

### Список литературы

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах : монография / С. Н. Андреев, В. С. Левин, Э. Г. Алиев; под общей ред. С. Н. Андреева. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол (футзал) : примерная программа для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско юношеских школ олимпийского резерва / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.
3. Андреев С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — 2-е изд., исправ. и доп. - М. : Советский спорт, 2006. – 224 с.
4. Шамардин А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов : монография. – Саратов : Научная Книга, 2012.