

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Геологоразведочный техникум

Реферат на тему:
“Футбол: техника футбола”

Выполнил студент гр. Гнб-22-3

Петраков Д.А.

Иркутск

Содержание

Введение.....	3
история футбола.....	4
Правила игры в футбол.....	6
Соревнования по футболу.....	9
Техника футбола.....	10
Тактика футбола.....	13
Заключение.....	17
Список использованной литературы	
.....	18

ВВЕДЕНИЕ

Футбол (англ. football, «ножной мяч») — командный вид спорта, цель которого — забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В футбол играют на поле со специальным покрытием из травы, либо синтетического материала. В двух участвующих в игре командах играет до одиннадцати человек, у каждого из которых определенная роль в игре и особое расположение на своей половине поля. Вратарь защищает ворота от попаданий мяча, к тому же, только ему из всей команды разрешено играть с помощью рук, но только в своей штрафной зоне около ворот. Защитники создают помехи для игроков вражеской команды, не давая им возможности подойти к воротам с мячом и забить гол. Нападающие участвуют в игре наиболее активно, их роль сводится к тому, чтобы забивать голы соперникам, приходя к необходимым действиям и игровым приемам. Полузащитники же располагаются у центра поля и, в зависимости от ситуации, помогают либо защитникам, либо нападающим. Как известно многим, основной целью игры является попадание мячом в ворота соперника, при этом не разрешено использовать руки. Каждая команда имеет свою форму, значок клуба (страны), стадион, спонсора. Лучшим турниром по футболу является Чемпионат мира по футболу, который проводится раз в четыре года. В чемпионате принимают участие многие страны мира.

1. ИСТОРИЯ ФУТБОЛА

Зарождение футбола относится к глубокой древности. Ещё у древних греков игра в мяч пользовалась большим почётом и включалась в программу физических упражнений.

Первое упоминание об игре в мяч, отдалённо напоминающей футбол, относится к 180 г. н.э.

Суть игры: 2 команды старались провести мяч на половину поля противника. Игра напоминала современное регби, но руками играть запрещалось.

Установить точно, какая из античных игр в мяч может считаться прародительницей современного футбола, не представляется возможным. Но многие специалисты по истории физической культуры считают, что футбол обязан своим происхождением древнеримской игре «гарпастум», которую римские легионеры завезли в Британию, Галлию и другие страны Западной Европы.

Англичане доказывают, что игра ногами в мяч в Британии была известна уже в IX в. Можно предполагать, что подобные игры в западноевропейских государствах в середине века развивались и самостоятельно, и в порядке заимствования отдельных элементов друг у друга. В 1313 г. английский король Эдуард II запрещает проведение игры в пределах города.

Аналогичный указ в 1349 г. издаёт и Эдуард III. А французский король Карл V пошёл ещё дальше, запретив в 1369 г. все народные игры.

В Италии первое упоминание о футболе относят к 1400 г., причём в отличие от Англии и Франции футбол стал не народным развлечением, а игрой аристократических кругов.

Новый этап в истории футбола начинается с XIX в., особенно со второй его половины, когда спортивный метод признаётся наиболее целесообразным методом физического воспитания, а спорт и спортивные игры становятся эффективными средствами физического развития.

В английских колледжах и университетах в первую очередь начали распространяться игры в мяч. Во второй половине XIX в. в футболе определилось 2 направления: одно из них поддерживалось

Лондонскими и Кембриджскими колледжами, организовавшими в 1863 г. футбольную ассоциацию и принявшими решение культивировать игру с круглым мячом и играть только ногами. Сторонниками другого направления во главе с университетом г. Регби было решено играть в овальный мяч, причём и руками и ногами.

В 1848 г. была сделана попытка Кембриджским футбольным клубом установить единые правила игры. К сожалению, они были утрачены и не увидели света. А вот 8 декабря 1863 г. были опубликованы первые дошедшие до нас правила футбольной игры. Позднее эти правила многократно редактировались, пока не обрели современный вид.

В 1882 г. состоялось объединение четырёх самостоятельных футбольных союзов: Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Были приняты единые правила и утверждён Международный совет, имеющий право производить те или иные изменения в правилах футбола. Судья на футбольном поле впервые появился в 1880-1881 гг.

С 1881 г. судья стал выходить на поле с двумя помощниками. В 1871 г. в Англии был учреждён розыгрыш кубка страны, за который клубы этой страны борются и по сей день.

Первая международная встреча была проведена в 1873 г. между командами Англии и Шотландии.

В 80-х гг. XIX в. игра в футбол распространяется в странах континентальной Европы.

В 1904 г. была создана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА), куда в настоящее время входит около 180 стран. Наряду с ФИФА, с 1954 г. существует Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА).

Начиная с 1930 г. каждые 4 года проводятся чемпионаты мира по футболу, а с 1958 г. – чемпионаты Европы, в которых участвуют национальные сборные команды.

В 1908 году футбол включен в программу Олимпийских игр.

2. ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ

Основная цель футбольного матча – забить больше голов, чем соперник за 90 минут игрового времени. Поединок делится на две равные половины (каждая по 45 минут). Между таймами есть перерыв на отдых, длительностью не более 15 минут.

В футбольном матче одновременно принимают участие 22 игрока, по 11 человек с каждой стороны (голкипер и десять полевых игроков).

В матчах, проводимых ФИФА или национальными конфедерациями, максимальное количество замен равняется трём. Количество запасных игроков определяется регламентом соревнования и находится в пределах от 3 до 7.

В матчах национальных лиг максимальное количество замен может быть увеличено до шести.

Обязательными элементами экипировки игрока являются: рубашка или футболка, трусы, гетры, щитки (должны быть полностью закрыты гетрами), обувь. Цвет одежды каждого вратаря должен отличать его от остальных игроков, судьи и его помощников.

Форма вратаря должна отличаться от формы полевых игроков и судей. Вратари могут использовать тренировочные брюки.

Игроки не должны использовать экипировку или надевать что-либо, представляющее опасность.

Любые ювелирные изделия запрещены и должны быть сняты.

Каждый футбольный матч должен контролироваться судьей, роль которого заключается в том, чтобы следить за соблюдением всех правил футбола и наказывать тех, кто нарушает их. Также главный рефери должен останавливать и возобновлять игру по мере необходимости (травмы, замены и т.п.). Все решения в футбольной игре принимает именно главный судья.

Два помощника главного арбитра (боковые судьи) помогают основному следить за правильностью ведения игры. Основная задача боковых арбитров – следить за тем, от какой команды мяч покинул поле, фиксировать **положения вне игры**. На соревнованиях более высоких уровней на матчах также

присутствует и четвёртый судья, обязанности которого, в основном, носят административный характер.

Футбольный матч состоит из двух равных таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами. По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённость не должна противоречить правилам соревнования.

Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 90 до 120 м и шириной от 45 до 90 м. Для международных матчей поле должно быть длиной от 100 до 110 м и шириной от 64 до 75 м. Поле должно быть размечено ясно видимыми линиями шириной не более 12 см. Длинные линии, ограничивающие поле, называются боковыми, короткие – линиями ворот. Поперёк поля проводится средняя линия, на которой делается отметка, обозначающая центр поля. Из центра поля проводится круг радиусом 9 м. В углах поля устанавливаются флаги с незаострёнными сверху древками не короче 1,5 м.

Удары по мячу могут быть свободными, угловыми, штрафными, от ворот. Угловой удар и удар от ворот – это способы возобновления игры. Угловой удар выполняется в том случае, если мяч, последний раз коснувшись защитника команды, пересекает линию ворот (по земле или по воздуху), но при этом гол не забит. Мяч для углового удара устанавливается в угловой сектор, обозначенный флажштоком и специальной разметкой.

Штрафной и свободный удары назначаются в качестве штрафных санкций за какие-либо нарушения, например, за удары соперника ногой, за подножки, за толчки соперника и т.д.

Также нарушения правил игры могут караться предупреждением с показом желтой карточки или удалением с показом красной карточки. Желтой карточкой карается неспортивное поведение, выражение несогласия с решениями судьи, систематическое нарушение правил.

Игрок удаляется с поля после получения второго предупреждения с показом желтой карточки, а также в случаях если он виновен в серьезном нарушении Правил игры в футбол, агрессивном

поведении, если он словами или жестами оскорбляет соперников и судью.

По итогам футбольного матча определяется победитель. Победителем матча объявляется команда, которая забила большее количество голов. Если количество забитых голов одинаково, то матч признается сыгранным вничью.

В некоторых случаях, когда команды играют «на вылет», ничейного результата быть не должно. Тогда по окончании основного времени может быть назначены дополнительные таймы по 15 минут или серия пенальти.

Пенальти – это специальный удар с одиннадцатиметровой отметки по воротам противника, которые защищены только вратарем противника.

Пенальти назначается, если игрок совершил в своей штрафной площади любое из нарушений, которое карается штрафным ударом. Мяч при этом должен находиться в игре, т.е. быть в пределах поля.

Положение «вне игры» или офсайд – особая ситуация в футболе. Игрок признается в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника (включая вратаря). Гол, забитый с офсайда, не засчитывается.

Назначение офсайда – самая спорная ситуация в футболе. Офсайд фиксируется визуально боковым судьей, поэтому часто офсайд оспаривается игроками команд. Сам по себе офсайд не является нарушением, если только игрок, находящийся в офсайде, не мешает играть сопернику, не вмешивается в игру и если не получает благодаря офсайду преимущество.

3. Соревнования по футболу

В настоящее время применяют три основные системы проведения соревнований: круговую, систему с выбыванием (так называемую олимпийскую или кубковую) и смешанную, которая является комбинацией первых двух систем.

При выборе системы проведения соревнований руководствуются задачами, стоящими перед соревнованием, сроками его проведения, количеством участвующих в нем команд, наличием спортивной базы, а также уровнем спортивного мастерства участников.

Каждой системе розыгрыша соответствуют определенные способы составления календаря игр соревнующихся команд.

Круговая система

При круговой системе проведения соревнований каждая команда встречается со всеми командами, участвующими в соревновании, в определенной последовательности (по одному разу, если соревнование проводится в один круг, и по два раза, если в два круга). Такая система розыгрыша позволяет наиболее объективно определить соотношение сил соревнующихся команд и выявить не только победителя соревнований, но и места всех других участников. При этом в значительной степени устраняется элемент случайности в общем итоге соревнований.

Команда, набравшая наибольшее количество очков в результате всех проведенных игр, считается победительницей. При равенстве очков у двух или нескольких команд победитель определяется в соответствии с разработанным положением о соревновании (по результату дополнительной игры, по разнице забитых и пропущенных мячей или по результатам сыгранных между ними игр в процессе соревнования).

Недостатком круговой системы является то, что для проведения соревнований требуется много времени. Наиболее правильным считается проведение соревнований по этой системе в два круга (на поле противника и на своем поле), что создает одинаковые (равные) условия для соревнующихся команд.

Система розыгрыша с выбыванием после поражения

4. ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ

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

Технические приёмы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств в условиях вариативной игровой деятельности, борьбы с соперником, зачастую при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов.

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и вратаря. Они в свою очередь делятся на подразделы: техника передвижений и техника владения мячом.

Техника передвижения включает в себя следующую группу приёмов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег является основным средством передвижений в футболе. В футболе используются следующие приёмы бега: обычный, спиной вперёд, скрестным шагом, приставным шагом. Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. По своей структуре этот бег мало отличается от легкоатлетического, имея лишь определённые различия в длине, частоте шагов и их ритме.

Прыжки используются при выполнении некоторых приёмов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и некоторых финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полёта и приземления. Различают два способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приёма остановки: прыжком и выпадом.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворота на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и специфический приём, выполняемый руками, – вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности.

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъёма, носком, пяткой.

Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Остановки служат средством приёма и овладения мячом. Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.

С помощью ведения мяча осуществляются всевозможные перемещения игроков на поле. При этом мяч находится под их постоянным контролем.

При ведении используется бег (реже ходьба) и выполняются в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой и головой.

Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения (например, бедром или головой), но в сочетании с другими находят применение в игре.

Ведение мяча ногой – основной приём ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами.

Различают несколько способов ведения мяча ногой, наиболее часто используемых в игре. Их отличие заключается только в способе нанесения ударов (внешней или внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внутренней стороной стопы, носком, бедром).

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приёма мяча соперником или во время ведения, когда он несколько отпускает мяч от себя. В этот момент атакующий игрок делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор. Отбор мяча ногой может производиться в выпаде или в подкате. При попытке соперника обойти игрока справа или слева последний делает быстрый выпад в сторону мяча. Его ширина зависит от расстояния до мяча.

При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании остановки стопа располагается на пути движения мяча и не даёт возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор мяча в подкате позволяет овладеть мячом, находящимся на расстоянии более 2 метров от игрока. Атакующий игрок, сближаясь с соперником, располагающимся от него сзади или сбоку, в падении выбрасывает ноги вперёд. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

Вбрасывание мяча — это единственный технический приём, выполняемый полевым игроком руками.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади. В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Также в процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

5. ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается чётким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков.

В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии и игроков линии нападения.

Несмотря на свою специализацию, каждый игрок обязан умело выполнять все технические приёмы и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Вратарь – единственный в команде футболист, которому правилами игры разрешено касаться мяча руками в своей штрафной площади. Отсюда и основная задача вратаря – непосредственная защита своих ворот. Другая важная функция голкипера – организация начальной фазы атакующих действий своей команды.

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних “разрушителей” атак соперника стали игроками, сочетающими надёжную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня физической и технической подготовки защитников.

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

— умело действовать в зоне, персонально и комбинировано;

- при приближении соперников к воротам переходить на плотную опеку (умело действовать в единоборствах);
- успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча);
- правильно осуществлять страховку партнеров и в случае необходимости — вратаря;
- своевременно противодействовать передачам и ударам соперников.

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

- умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
- своевременно и точно передавать мяч или продвигаться вперед после того, как отобран мяч у соперника;
- неожиданно подключаться к активным действиям на фланге осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

Игроков, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Центральный защитник должен быть высокого роста и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует действия одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне.

Овладев мячом, центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь “читать” возможные тактические ходы

соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров. Главное для него — координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения “вне игры”.

Действия игроков средней линии рассматривают как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

Главным для игроков линии нападения является непрерывный поиск острых продолжений атаки, постоянный прицел на ворота соперника.

Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе. В их арсенале:

умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов — ударов, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и пространства. Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая ее с индивидуальной импровизацией.

Основные требования к игрокам линии нападения в атаке:

- уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника в сочетании с отходами назад и поперек поля для получения мяча от игроков задней или средней линии;
- осуществлять скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или “прострелом” мяча в штрафную площадь соперника;
- взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку;
- активно участвовать в завершении атаки.

Игроки линии нападения фактически не имеют конкретной позиции на футбольном поле. Они, развивая свою игру, выбирают направления действий по своим возможностям, не нарушая при этом командной тактики.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Зародившись на берегах туманного Альбиона во второй половине девятнадцатого столетия, он довольно быстро получил своё развитие и в других странах и континентах.

Чемпионаты мира, Европы, Америки, Азии, Африки для национальных, молодёжных и юношеских сборных, многочисленные чемпионаты первенства и кубки клубных команд собирают многомиллионную зрительскую аудиторию во всех уголках Земного шара. Подлинно народной игрой является футбол и в России, в которой этим видом спорта занимается около 4 миллионов человек.

Современный **футбол** представляет собой яркое спортивное зрелище, в котором органично сочетается высокое исполнительское мастерство футболистов с бескомпромиссной борьбой игроков на каждом участке поля. Ответить на вопрос о причинах такой популярности футбола однозначно нельзя.

Футбол – игра многогранная. Наблюдая за умелыми действиями игроков на поле с трибун стадионов, болельщики восхищаются красотой и размахом этой игры. Участвуя в футбольных поединках, спортсмены получают удовольствие от напряжённой борьбы с соперниками, от умения укрощать спортивный круглый мяч, от удачного взаимодействия с партнёрами.

В основе любви к футболу и неповторимость сюжетов футбольных матчей, непредсказуемость их результатов, определяемых мастерством игроков, их импровизацией, сыгранностью, умением до конца бороться за победу.

В нашей стране в настоящее время для решения насущных задач возрождения массового физкультурного движения футбол является действенным средством привлечения всех слоёв населения к регулярным занятиям спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол. Учебное электронное текстовое издание. Издательство ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10 — 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. 7-е изд. М. : Просвещение, 2012. — 237 с.
3. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.