



Рекомендовано к изданию  
научной редакцией издательства

Охраняется законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
запрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона будут  
преследоваться в судебном порядке.

**Чирва, Б. Г.**  
Ч 64      Формирование стиля действий с мячом шагоударными  
             движениями («в шаге»): учебно-методическое пособие [текст]  
             / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2021. – 646 с.

ISBN 978-5-98724-241-4

В книге приводятся данные биомеханического анализа и рассматривается специфика особенной техники действий футболистов с мячом шагоударными движениями («в шаге»).

Представлена методика формирования стиля действий с мячом «в шаге» (перемещений с мячом, в том числе с обыгрышем, передач мяча и ударов мячом в ворота) у юных и профессиональных футболистов. Для освоения и совершенствования данного стиля игры предлагается набор из 150 упражнений.

Материалы предназначаются для тренеров, работающих в детско-юношеском футболе и профессиональных командах, родителей юных футболистов и самих футболистов разного возраста и уровня мастерства, а также для тренеров и игроков футзала (мини-футбола).

**УДК 796 332**

**ISBN 978-5-98724-241-4**

© Б.Г. Чирва, составление, 2021  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2021

# Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>16</b>
<b>Условные обозначения .....</b>	<b>19</b>

## Часть первая

### **ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛЯ**

### **ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ С МЯЧОМ**

### **ШАГОУДАРНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ.....21**

<b>Глава 1. Сравнительный биомеханический анализ действий футболистов с мячом общепринятым способом и шагоударными движениями .....</b>	<b>22</b>
---	-----------

Положение центра масс игрока при выполнении ударов мячом в ворота и передач мяча.....	22
---	----

Положение бедра и голени бьющей ноги игрока в момент касания мяча при выполнении ударов мячом в ворота и передач мяча.....	24
--	----

Движение таза игрока при выполнении ударов мячом в ворота и передач мяча.....	26
---	----

Диапазон возможных направлений посылы мяча при выполнении ударов мячом в ворота и передач мяча.....	28
---	----

Поле зрения игрока при выполнении ударов мячом в ворота и передач мяча.....	28
---	----

Скорость перемещения игрока при выполнении ударов мячом в ворота, передач и ведения мяча .....	31
--	----

<b>Глава 2. Техника действий футболистов с мячом шагоударными движениями.....</b>	<b>36</b>
---	-----------

Техника ударов мячом в ворота шагоударным движением.....	36
--	----

Техника передач мяча шагоударным движением.....	39
---	----

Техника перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги».....	41
Техника преодоления пространства с мячом посредством касаний мяча каждым шагом одной и той же ноги .....	41
Техника обыгрыша посредством касаний мяча каждым шагом одной и той же ноги.....	45
Резюме .....	48

## **Часть вторая**

<b>ВОЗМОЖНОСТИ ОСВОЕНИЯ СТИЛЯ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ ШАГОУДАРНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ ФУТБОЛИСТАМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....</b>	<b>51</b>
--	-----------

<b>Глава 3. Возможности овладения техникой действий с мячом шагоударными движениями футболистами детского и юношеского возраста .....</b>	<b>52</b>
---	-----------

<b>Глава 4. Возможности овладения техникой действий с мячом шагоударными движениями футболистами высокой квалификации .....</b>	<b>58</b>
---	-----------

## **Часть третья**

<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ СТИЛЯ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ С МЯЧОМ ШАГОУДАРНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ.....</b>	<b>67</b>
---	-----------

<b>Глава 5. Наиболее значимые варианты действий с мячом шагоударными движениями и целесообразная последовательность их освоения .....</b>	<b>68</b>
Сфера вариантов действий с мячом «в шаге», техник выполнения которых важно овладеть футболистам .....	68

<b>Формирование стиля действий с мячом шагоударными движениями («в шаге»)</b>	<b>5</b>
---	----------

Наиболее целесообразная последовательность освоения техники выполнения разных действий с мячом «в шаге» .....	70
---	----

<b>Глава 6. Основные методические подходы и виды упражнений при обучении технике действий с мячом шагоударными движениями .....</b>	<b>74</b>
---	-----------

Основные методические подходы к обучению выполнению действий с мячом «в шаге».....	74
--	----

Основные виды упражнений для обучения выполнению действий с мячом «в шаге».....	76
---	----

<b>Часть четвертая</b>	
<b>МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ</b>	
<b>СТИЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ С МЯЧОМ</b>	
<b>ПОСРЕДСТВОМ ЕГО КАСАНИЙ КАЖДЫМ</b>	
<b>ШАГОМ ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ НОГИ .....</b>	<b>81</b>

<b>Глава 7. Основные задачи и особенности упражнений при обучении перемещениям с мячом «в шаге» .....</b>	<b>82</b>
---	-----------

Основные задачи при обучении перемещениям с мячом «в шаге» .....	82
--	----

Особенности организации и проведения упражнений при обучении перемещениям с мячом «в шаге» .....	83
--	----

<b>Глава 8. Набор упражнений для обучения перемещениям с мячом «в шаге» .....</b>	<b>92</b>
---	-----------

Упражнения для освоения структуры движений при выполнении «в шаге» собственно перемещений с мячом.....	93
--	----

Упражнения, в которых действия игроков с мячом полностью регламентированы .....	93
---	----

Упражнения, в которых игроки должны начинать действия с мячом регламентированно, а продолжать выполнять их вариативно и без противодействия с учетом указаний тренера или действий партнеров .....	120
--	-----

Упражнения для освоения структуры движений при выполнении «в шаге» связки действий «прием мяча и перемещение с мячом» .....	132
Упражнения, в которых действия игроков с мячом полностью регламентированы. ....	133
Упражнения, в которых игроки должны начинать действия с мячом регламентированно, а продолжать выполнять их вариативно и без противодействия с учетом действий партнеров .....	153
Упражнения для освоения структуры движений при выполнении «в шаге» связки действий «перемещение с мячом и обыгрыш» .....	160
Упражнения, в которых действия обыгрывающих игроков полностью регламентированы .....	160
Упражнения, в которых обыгрывающие игроки должны начинать действия регламентированно, а продолжать выполнять их вариативно в условиях противодействия разной степени .....	178
Упражнения для обучения умениям быстро и точно действовать с мячом при выполнении перемещений «в шаге» в игровых условиях .....	208
Особенности организации и проведения упражнений для обучения умениям быстро и точно действовать с мячом при выполнении перемещений «в шаге» в игровых условиях .....	208
Упражнения, в которых несколько игроков стремятся удерживать мяч в ограниченном пространстве при активном им противодействии .....	214
Упражнения, в которых игроки индивидуально и в группах выполняют повторения попыток доставки мяча на ударную позицию и взятия ворот .....	220
Упражнения игрового характера и представляющие собой игру в футбол в разных форматах .....	224

## Часть пятая

### **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СТИЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧ МЯЧА И УДАРОВ МЯЧОМ В ВОРОТА ШАГОУДАРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ.....**

253

#### **Глава 9. Основные задачи и особенности упражнений при обучении передачам**

##### **мяча и ударам мячом в ворота «в шаге».....**

254

Основные задачи при обучении передачам

мяча и ударам мячом в ворота «в шаге»..... 254

Особенности организации и проведения

упражнений при обучении передачам

мяча и ударам мячом в ворота «в шаге»..... 255

#### **Глава 10. Набор упражнений для обучения передачам мяча и ударам мячом в ворота «в шаге».....**

258

Упражнения для освоения структуры

движений при выполнении «в шаге» передач

мяча на короткие и средние расстояния..... 259

Упражнения, в которых действия игроков

с мячом полностью регламентированы ..... 259

Упражнения, в которых игроки должны

начинать действия с мячом регламентированно,

а продолжать выполнять их вариативно

и без противодействия с учетом

действий партнеров ..... 274

Упражнения для освоения структуры движений

при выполнении «в шаге» ударов мячом в ворота

с разной силой и с разных положений ..... 290

Упражнения, в которых действия игроков

с мячом полностью регламентированы ..... 290

Упражнения, в которых игроки должны

начинать действия с мячом регламентированно,

а продолжать выполнять их вариативно

при дефиците времени для нанесения удара

мячом в ворота..... 312

Упражнения для обучения умениям быстро и точно действовать с мячом при выполнении передач мяча и ударов мячом в ворота «в шаге» в игровых условиях .....	326
Особенности организации и проведения упражнений для обучения умениям быстро и точно действовать с мячом при выполнении передач мяча и ударов мячом в ворота «в шаге» в игровых условиях .....	326
Упражнения, в которых несколько игроков стремятся удерживать мяч в ограниченном пространстве при активном им противодействии.....	330
Упражнения, в которых игроки индивидуально и в группах выполняют повторения попыток доставки мяча на ударную позицию и взятия ворот .....	336
Упражнения игрового характера и представляющие собой игру в футбол в разных форматах .....	343

## Часть шестая

<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ СТИЛЯ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ ШАГОУДАРНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ У ЮНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....</b>	<b>367</b>
--	------------

<b>Глава 11. Рекомендации по выбору и планированию упражнений при формировании у футболистов стиля действий с мячом «в шаге» .....</b>	<b>368</b>
Выделение групп упражнений с определенными основными действиями с мячом «в шаге» в разных условиях .....	368
Оформление плана использования упражнений с определенными основными действиями с мячом «в шаге».....	370

Планирование тренировочной работы при формировании у футболистов стиля действий с мячом «в шаге» с учетом целесообразной последовательности обучения технике данных действий .....	372
--	-----

## **Глава 12. Особенности тренировочной работы при формировании стиля действий**

<b>с мячом «в шаге» у юных футболистов .....</b>	<b>374</b>
--	------------

Факторы, обуславливающие специфику в тренировочной работе при формировании стиля действий с мячом «в шаге» у юных футболистов.....	374
--	-----

Цель и этапы подготовки юных футболистов и задачи при формировании у них стиля действий с мячом «в шаге» .....	379
--	-----

Упражнения, которые могут применяться для освоения и закрепления юными футболистами структуры движений, присущей действиям с мячом «в шаге» .....	390
---	-----

Выбор, планирование и особенности проведения упражнений для освоения и закрепления юными футболистами структуры движений, присущей действиям с мячом «в шаге» .....	390
---	-----

Примеры упражнений для устранения типичных затруднений юных футболистов при освоении и закреплении структуры движений, присущей действиям с мячом «в шаге» .....	401
--	-----

Упражнения, которые могут применяться для обучения юных футболистов быстрому и точному выполнению действий с мячом «в шаге» в игровых ситуациях .....	419
---	-----

Выбор, планирование и особенности проведения упражнений для обучения юных футболистов быстрому и точному выполнению действий с мячом «в шаге» в игровых ситуациях .....	419
---	-----



Примеры упражнений для обучения юных футболистов быстрому и точному выполнению действий с мячом «в шаге» в игровых ситуациях .....	428
Упражнения, которые могут применяться для совершенствования юными футболистами структуры движений, присущей действиям с мячом «в шаге» .....	440
Выбор, планирование и особенности проведения упражнений для совершенствования юными футболистами структуры движений, присущей действиям с мячом «в шаге» .....	440
Примеры упражнений для совершенствования юными футболистами структуры движений, присущей действиям с мячом «в шаге» .....	450
Упражнения, которые могут применяться для адаптации техники игры «в шаге» футболистов юношеского возраста к условиям игр в профессиональном футболе .....	470
Особенности построения и проведения упражнений для адаптации техники игры «в шаге» футболистов юношеского возраста к условиям игр в профессиональном футболе .....	470
Примеры упражнений для адаптации техники игры «в шаге» футболистов юношеского возраста к условиям игр в профессиональном футболе .....	477
Упражнения, которые могут применяться для усиленного воздействия на «чувство мяча» юных футболистов при обучении действиям с мячом «в шаге» .....	490
Особенности построения и проведения упражнений с усиленным воздействием на «чувство мяча» юных футболистов при обучении действиям с мячом «в шаге» .....	490
Примеры упражнений с усиленным воздействием на «чувство мяча» юных футболистов при обучении действиям с мячом «в шаге» .....	493

# **Глава 13. Особенности тренировочной работы при формировании стиля действий с мячом «в шаге»**

<b>у профессиональных футболистов .....</b>	<b>508</b>
Факторы, обуславливающие специфику в тренировочной работе при формировании стиля действий с мячом «в шаге» у профессиональных футболистов .....	508
Цель и задачи при формировании стиля действий с мячом «в шаге» у профессиональных футболистов .....	510
Упражнения, которые могут применяться для обучения профессиональных футболистов действиям с мячом в шаге» в основной части технико-тактических тренировок.....	512
Направления тренировочной работы по обучению футболистов действиям с мячом «в шаге» в основной части тренировок .....	512
Выбор, планирование и особенности проведения упражнений для обучения футболистов действиям с мячом «в шаге» в основной части тренировок .....	513
Примеры комплексов упражнений для обучения футболистов действиям с мячом «в шаге» в основной части тренировок .....	522
Упражнения, которые могут применяться для обучения профессиональных футболистов действиям с мячом в шаге» в разминках в технико-тактических тренировках .....	552
Предназначение разминки футболистов .....	552
Выбор, планирование и особенности проведения упражнений для обучения футболистов действиям с мячом «в шаге» в разминках.....	553
Примеры комплексов упражнений для обучения футболистов действиям с мячом «в шаге» в разминках.....	559

<b>Глава 14. Применение специальных технических средств для ускоренного формирования у футболистов стиля перемещений с мячом «в шаге»</b> .....	572
Описание и характеристика тренажера «Dribbling Wizard» как средства ускорения обучения перемещениям с мячом «в шаге» .....	572
Описание тренажера.....	572
Экспериментальное исследование эффективности применения тренажера .....	574
Методические указания по применению тренажера «Dribbling Wizard» .....	577
Алгоритм наиболее эффективного применения тренажера. ....	579
Использование тренажера для решения сильно выраженных индивидуальных проблем футболистов при обучении перемещениям с мячом в «шаге» .....	581

<b>Часть седьмая</b>	
<b>КОНТРОЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ СТИЛЯ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ ШАГОУДАРНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ</b> .....	585

<b>Глава 15. Общая характеристика контроля формирования у футболистов стиля действий с мячом «в шаге»</b> .....	586
Цель и направления контроля формирования у футболистов стиля действий с мячом «в шаге» .....	586
Ценность данных контроля формирования у футболистов стиля действий с мячом «в шаге», проводимого в течение разных по продолжительности периодов .....	589
Понятия «измерение» и «информативность результатов измерения» характеристик футболистов.....	591
Характеристика тестов и контрольных упражнений .....	593

<b>Глава 16. Тестирование мастерства выполнения футболистами перемещений с мячом «в шаге» в разных условиях .....</b>	<b>596</b>
Методология разработки тестов для оценивания мастерства выполнения перемещений с мячом «в шаге».....	596
Оценивание быстроты и техники выполнения перемещений с мячом «в шаге».....	601
Тест для оценивания быстроты и техники перемещений с мячом «в шаге» по прямолинейной траектории на достаточно большое расстояние .....	601
Тест для оценивания быстроты и техники перемещений с мячом «в шаге» с одним изменением направления движения в сторону в ходе перемещения по прямолинейной траектории .....	603
Тест для оценивания быстроты и техники перемещений с мячом «в шаге» с несколькими подряд изменениями направления движения вправо-влево.....	605
Оценивание реализационной эффективности техники выполнения перемещений с мячом «в шаге» .....	608
<b>Заключение .....</b>	<b>610</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>614</b>
<b>Терминологический словарь .....</b>	<b>628</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>630</b>