

**МІНІСТЕРСТВО ТРАНСПОРТУ ТА ЗВ'ЯЗКУ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЕКОНОМІКО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТРАНСПОРТУ**

Кафедра фізичної підготовки та спорту



В.П. Буга, В.О. Хитрий

ФУТБОЛ

**Методичні рекомендації щодо практичних занять
(для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання)**

Київ – 2009

УДК - 796

Буга В. П., Хитрий В. О. Футбол: Метод. рекомендації щодо практичних занять для студ. усіх спеціальностей денної форми навчання /– К.: ДЕТУТ, 2009. – 36 с.

В методичних рекомендаціях викладені загальні відомості про гру у футбол, історію його виникнення та розвитку, а також загальні відомості про технічні прийоми гри у футбол. Наведено орієнтовні вправи та методичні поради для навчання, засвоєння та оволодіння основами техніки гри. Методичні рекомендації дають можливість студенту самостійно оволодіти грою у футбол, підвищити свою спеціальну фізичну підготовку за допомогою методики, що наведена, та скласти контрольні нормативи з розділу „Спортивні ігри” програми „Фізичне виховання”.

Призначені для студентів вищих навчальних закладів денної форми навчання та відповідають робочій програмі курсу “Фізичне виховання”.

Для студентів вищих навчальних закладів денної форми навчання усіх спеціальностей.

Методичні рекомендації розглянуті та затверджені на засіданні кафедри (протокол № 4 від 7 квітня 2009 року) та на засіданні навчально-методичної комісії факультету УЗТ (протокол № 8 від 19 травня 2009 року).

Укладачі: В. П. Буга, ст. викладач,
В. О. Хитрий, завідувач кафедри, ст. викладач.

Рецензенти: М. Ю. Короп, канд. пед. наук, доцент кафедри „Фізичне виховання” КНТЕУ
Ю. Б. Лаврішко, викладач кафедри „Фізична підготовка та спорт” ДЕТУТ

Зміст

<i>Вступ</i>	4
1. Історія розвитку гри у футбол	5
2. Навчання техніки гри у футбол	8
3. Удар внутрішнім боком стопи	9
3.1. Навчання та вдосконалення	10
3.2. Можливі помилки та їх виправлення	12
4. Удар внутрішньою частиною підйому	12
4.1. Навчання та вдосконалення	13
4.2. Можливі помилки та їх виправлення	14
5. Удар серединою підйому	15
5.1. Навчання та вдосконалення	15
6. Удари серединою підйому по м'ячу, що лежить нерухомо	16
6.1. Можливі помилки та їх виправлення	17
7. Зупинка м'яча	18
7.1. Зупинка м'яча підошвою стопи	18
7.2. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи	19
7.2.1. Навчання та вдосконалення	19
7.2.2. Можливі помилки та їх виправлення	20
7.3. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи	20
7.4. Зупинка м'яча серединою підйому	21
7.4.1. Навчання та вдосконалення	21
7.5. Зупинка м'яча стегном	22
7.5.1. Навчання та вдосконалення	22
7.5.2. Можливі помилки та їх виправлення	23
7.6. Зупинка м'яча грудьми	23
7.6.1. Навчання та вдосконалення	24
7.7. Техніка удару по м'ячу лобною частиною голови	24
7.7.1. Навчання та вдосконалення	25
7.8. Удар по м'ячу боковою частиною голови	25
8. Введення м'яча	26
8.1. Навчання та вдосконалення	28
9. Обведення стояків, фінти	28
10. Вкидання м'яча з-за бічної лінії	29
11. Техніка гри воротаря	30
11.1. Ловіння м'яча, що котиться назустріч	30
11.2. Ловіння напіввисоких м'ячів, навчання цьому прийому	31
11.3. Ловіння м'яча з падінням-кидком, навчання цьому прийому	32
12. Ведення м'яча воротарем	33
13. Вибивання м'яча ногою воротарем	34
Література	35

Вступ

У методичних рекомендаціях розглядаються особливості методики проведення навчально-тренувального процесу зі студентами - футболістами, розкриваються шляхи оволодіння та удосконалення техніки гри в футбол.

Гра в футбол відбувається між двома командами, кожна із яких поривається оволодіти м'ячем і за допомогою атакуючих дій забити як найбільше голів у ворота суперника, а після втрати м'яча захищати свої ворота. Дві команди по 11 чоловік грають на полі, довжина якого дорівнює 90-100 метрів, ширина 45-75 метрів. Основний час гри складає 90 хвилин: дві половини гри по 45 хвилин з перервою 10-15 хвилин.

Гра проходить у складних умовах колективної боротьби, в якій кожна команда докладає всі зусилля та вміння для досягнення найкращих результатів. Кожний гравець повинен досконало володіти усіма прийомами техніки, вміти доцільно застосовувати їх у складних ігрових умовах і діяти злагоджено з усіма членами команди, оскільки успіх в грі приносять тільки злагоджені дії усіх гравців та їх відмінне взаєморозуміння.

Висока техніка володіння м'ячем – наслідок тривалого і наполегливого тренування. Розрізняють 2 види техніки тренування: статичну (фахівці вважають її малокорисну) і техніку в русі, що виявляється у взаємодії гравців.

Навчання техніки гри у футболі починають з прийомів, які дають можливість новачкам якнайшвидше взяти участь у двосторонній грі.

Якості і навички, набуті в процесі навчання і оволодіння технікою і тактикою гри у футбол мають велике значення. Вони життєво необхідні людині не тільки у повсякденній трудовій діяльності, але ще мають оздоровче значення.

1. Історія розвитку гри у футбол

Футбол – одна із найдавніших ігор людства, досі невідомо де він з'явився.

Архівні джерела, знайдені в Китаї та Єгипті, зокрема зображення гравців з м'ячем, окремо м'ячів, дають вченим підстави стверджувати, що футбол був відомий людству задовго до нашої ери. Так англійський професор Барканс переконаний, що навіть первісні люди грали у футбол кам'яним м'ячем. Китайцям гра з м'ячем була відома ще понад 5000 років тому. Китайські імператори вважали, що така гра є важливим засобом військової підготовки. На футбольних майданчиках китайські воїни намагались застосувати таку техніку, якої вони дотримувались на полі битви, тож і вдосконалювали принципи атаки і захисту. М'яч тоді був набитий кінським волосом і обшитий шкірою. А надувними м'ячами почали грати вже у XVIII сторіччі. У правилах навчання воїнів, виданих у Китаї понад 2000 років тому, досить докладно описано гру у футбол. Архівні дані свідчать, що змагались між собою дві команди, завданням яких було потрапити м'ячем у отвір в сітці, натягнутій між двома бамбуковими жердинами. Переможців нагороджували щедрими подарунками.

Згодом під назвою “Кемарі” футбол із Китаю перекочував до Японії. Тут ця гра стала частиною чисельних релігійних обрядів, але широкого розповсюдження серед населення не здобула. Археологічні розкопки, проведені у Єгипті та Стародавній Греції засвідчують, що там футбол був досить поширений. Так, він згадується у всесвітньо відомій “Одісеї” Гомера. Ця гра була складовою частиною спартанського виховання юнаків, оскільки вимагала від її учасників прояву сили та елементів боротьби. Завданням гравців було оволодіти м'ячем, зберегти його під контролем своєї команди і провести у визначене місце або ворота ногами.

Після занепаду Стародавньої Греції, футбол під назвою “Гірапастум” стримко завойовує римлян і особливо захисників Римської імперії. Зміст гри полягав у перекиданні м'яча один одному так, щоб занести його за основні лінії половини майданчика суперників. Ті лінії вважались голевими. Існувала ще й центральна лінія. Правила гри забороняли одному і тому ж самому гравцеві

володіти м'ячем двічі до взяття воріт. За ці порушення м'яч передавався суперникам. Гравці тоді мали взуття, яке римляни називали "кальцеус". Корінь цього слова зберігся у Італії до наших днів, де слово "кальчіо" означає футбол.

Завойовуючи дедалі нові території, римські воїни просувалися вглиб Європи – до Франції, Німеччини, Англії, де впроваджували свої звичаї та ігри. Легіонери весь свій вільний час присвячували футболу.

У Франції ця гра називалась "Соул" або "Чоул". Завдання гравців тут зводилося до того, щоб переміщувати м'яч від однієї лінії до іншої. Боротьба у цій грі була дуже небезпечна. Тоді і з'явилися королівські та парламентські укази про заборону гри, що призвело до тимчасового занепаду футболу.

У Англії найпопулярнішим видом розваг був "футбол натовпу". Ігри неорганізованих гуртів відбувалися на майданчиках і вулицях міст, що завдавало великих збитків ремісникам, торговцям та заважало місцевому населенню. Усе це викликало незадоволення королів, і у 1314 році Едуард II видав указ, де зазначалося: "У зв'язку з тим, що гра у м'яч призводить до великого безладдя, а це само собою є велике зло, ми іменем короля під страхом ув'язнення забороняємо грати у футбол у великих містах".

У Італії в часи Середньовіччя у футбол грали переважно у містах Флоренції та Падуй, бо там вже існували деякі правила гри.

Існує думка, що ігри з м'ячем у 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'ячем, якими користувались за давніх часів та у часи Середньовіччя, а батьківщиною футболу є, безперечно, Англія.

У першій половині XIX сторіччя "футбол натовпу" мав вже два різновиди:
гра з м'ячем тільки ногами (футбол);
гра з м'ячем руками і ногами (регбі).

Велику популярність футбол мав серед учнівської молоді. Досить сказати, що вже на початку XIX сторіччя він був включений до навчальних програм

шкіл і проводились змагання. Трохи пізніше почали створюватися футбольні клуби. Перший – “форест клуб” – з’явився у 1859 р.у містечку Спінг, поблизу Лондона. Найстарішими вважаються також клуби "Сарнс", "Блек-хед", "Кристал Палас", "Кільбурн", "Крузейдер" тощо.

У 1823р. було дозволено гравцям бігти з м'ячем. Саме тоді було покладено початок розвитку сучасних правил футболу та регбі, історія яких, в ті далекі часи 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 1860 р. у Лондоні, щоб розробити єдині правила гри, але досягти згоди не вдалося, зате було створено Англійську футбольну асоціацію. Перші єдині правила гри були ухвалені в 1863 році. В них передбачено чисельний склад команд, розміри футбольного поля та воріт, гравцям заборонялось грати руками в межах штрафного майданчика (за винятком воротаря). Вони складались з 13 пунктів. В основному ці правила збереглися до наших днів. Створення футбольної асоціації сприяло переходу від стихійного до організованого футболу.

6 грудня 1863 року було вирішено вважати футбол і регбі різними видами спорту. Це і є дата народження футболу.

Завдяки англійцям футбол став улюбленою грою і в інших країнах Європи. Під час стоянок кораблів у портах вони організовували матчі між членами команди, до складів яких залучалась місцева молодь.

Швидкий і динамічний розвиток футболу, що спостерігався в Європі на початку ХХ ст., спонукав до створення міжнародної організації. І вже у 1904 році в Парижі відбулася конференція за участю Бельгії, Данії, Франції, Голандії, Іспанії, Швейцарії та Швеції, де і було засновано Міжнародну Федерацію Футбольних Асоціацій (ФІФА).

"Англійська гра на повітрі", "ножний м'яч" – так наприкінці минулого віку називали гру, що була привезена з Британських островів. Спочатку гра сприймалася як виступ клоунів для публіки. Репортер газети "Петербургский листок" від 13 вересня 1893 року так описував свої враження: "Суть игри

состоит в том, что одна партия играющих старается загнать шар – подбрасывая ногой, головой, всем, чем угодно, только не руками – в ворота противной партии. Площадь для игры была покрыта сплошь грязью. Господа спортсмены в белых костюмах бегали по грязи, то и дело шлепаясь со всего размаха в грязь. Все время в публике стоял несмолкаемый смех".

Але потроху "футбольний вірус" заразив і росіян. Утворювалися перші команди, проводилися чемпіонати Петербурга і Москви, перші міжнародні матчі, а у 1912 році збірна Росії вперше взяла участь у Олімпійських іграх, де посіла 3-є місце.

Наступні декілька десятиріч вітчизняний футбол знаходився осторонь від світового, бо довгі роки збірна команда СРСР не брала участь у чемпіонатах світу і Олімпійських іграх. Тільки після тріумфального турне "Динамо" (Москва) у 1945 році по Великобританії родоначальники футболу були вражені чудовою грою кращих радянських майстрів. У наступному році радянська федерація футболу увійшла до ФІФА, а у 1952 році була сформована збірна СРСР для участі у Олімпійських іграх у Хельсинки.

Зараз в Україні футбол є найпоширенішою та найулюбленішою грою. Усім відома знаменита футбольна команда "Динамо" (Київ) своїми майстрами, їх імена увійшли у історію розвитку футболу в Україні.

2. Навчання техніки гри у футбол

Відомо кілька варіантів послідовності навчання початківців техніки гри. Найпоширеніші з них два:

I варіант. Удари ногою: внутрішнім боком стопи, серединою підйому ноги; удари головою: лобом, без стрибка; удар внутрішнім боком підйому ноги; удар головою в стрибку; удар п'ятою; викидання м'яча з-за бічної лінії; ведення м'яча зовнішнім боком підйому ноги; удар носком ноги; фінти; зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, підошвою ноги.

II варіант. Початківців знайомлять з двома-трьома основними технічними прийомами – ударом та зупинкою м'яча. Цими прийомами слід

починати навчання, започатковувати вміння, що в майбутньому поступово збагатиться іншими прийомами. Оволодівши найлегшими з ударів і зупинок м'яча, починають вивчення ударів головою.

М'яч значну частину часу летить у повітрі, і футболіст повинен навчитися вправно поводитися з ним.

Після засвоєння цих прийомів переходять до ведення м'яча, фінтів, вкидання з-за бокової лінії, і, нарешті, до відбиття м'яча. Ці прийоми використовують футболісти всіх ліній: захисники, напівзахисники, нападаючі.

3. Удар внутрішнім боком стопи

Через обмеженість амплітуди замаху ноги, якою б'ють, цим прийомом надіслати м'яч на далеку відстань неможливо. Але цей удар дуже точний, бо м'яча торкається велика площа ноги.

Виконуючи цей удар, б'ють з прямого розбігу. Опорну ногу, трохи зігнуту в колінному суглобі, треба ставити на 20-24 см збоку від м'яча. В момент удару стопа ноги, якою б'ють, повинна бути спрямована внутрішнім боком уперед, до м'яча. Б'ють по м'ячу енергійно; нога після дотику з м'ячем продовжує рух уперед. Руку, однойменну нозі, якою б'ють, різко відводять назад, а другу уперед. Цим гравець досягає стійкого положення після удару (мал. 1).



Мал. 1. Удар внутрішньою стороною стопи

3.1 Навчання та вдосконалення

(перелік фізичних вправ)

1. Імітація удару без м'яча.

2. Стоячи на місці, б'ють по м'ячу, що лежить нерухомо.

3. По м'ячу, що лежить нерухомо, б'ють після виконання одного кроку. Спортсмен стоїть на відстані 60-70 см від м'яча. Опорна нога, ступивши крок, опиняється на одному рівні з м'ячем. Передають м'яч партнерові на 5-6 метрів.

4. Б'ють по м'ячу, що лежить нерухомо, після виконання кількох кроків. Останній крок – широкий.

5. Б'ють по м'ячу, що лежить нерухомо, після виконання повільного розбігу (4-5 кроків). Б'ють по м'ячу, що лежить нерухомо, після виконання швидкого розбігу (4-5 кроків).

6. Стоячи на відстані 3-4 метри від стінки, виконують кілька ударів під-ряд правою і лівою ногами по м'ячу.

7. Передача м'яча у трикутнику (три партнери приймають таке положення, що становить трикутник). Відстань між партнерами 4-5 метрів. У момент удару по м'ячу спортсмен стоїть обличчям у напрямку передачі м'яча.

9. Два футболісти передають м'яч, скорочуючи і збільшуючи відстань між собою від 3-х до 15-ти метрів.

Наступним етапом вивчення прийому ударів по м'ячу внутрішнім боком стопи є удари по м'ячу з льоту і напівльоту.

1. Удари внутрішнім боком стопи по підвішеному на мотузці м'ячу.

2. Удари внутрішнім боком стопи по м'ячу з льоту після відскоку м'яча від землі.

3. Передача м'яча у повітрі внутрішнім боком стопи.

4. Вправи у парах. Один спортсмен подає м'яч руками, а другий виконує удар внутрішнім боком стопи з льоту.

5. Удар з напівпольоту після викидання м'яча партнерами, спочатку

після другого, в потім і першого відскоку м'яча від землі.

6. Зустрічна передача м'яча між студентами, що стають двома колонами зі зміною місць. Відстань між колонами 5-6 метрів. Ведучий першої колони передає м'яч ведучому другої колони і після цього стає останнім протилежної колони. Бити можна тільки по м'ячу, що котиться по землі.

7. Передача м'яча між студентами, що стають в колі зі зміною місць. Спортсмени, вишикувавшись у коло передають один одному м'яч. Після передачі футболіст біжить на місце того партнера, якому передав м'яч.

8. Два гравці стоять на відстані 8-10 метрів один від одного і передають м'яч внутрішнім боком стопи – один по землі, другий – через верх. Через певний час спортсмени міняються ролями.

9. Передача м'яча між трьома спортсменами, що стоять трикутником, стоячи на місці. Партнер №1 передає м'яч партнеру №3, а партнер №3 партнерові №2. М'яч повертають тим же шляхом. Через деякий час партнерів №2, №3 змінює партнер №1.

10. Передача двох м'ячів одночасно між трьома спортсменами, що стоять трикутником. Партнер №1 передає м'яч партнерові №2 або №3. Той одним дотиком повертає м'яч. Опісля цього вправу виконує партнер №2. Завдання партнера №3 – якомога швидше повернути м'яч назад партнерові.

11. Передача м'яча у парах, виконуючи рух уперед. Два спортсмени, рухаючись уперед на відстані 6-8 метрів, передають один одному м'яч, що котиться по землі або летить. Звернути увагу на правильне положення опорної ноги. М'яч передавати ногою, яка відведена назад.

12. Передача м'яча між партнерами в трійках з рухом вперед. Спортсмени рухаються вперед паралельно, а м'яч між ними летить по діагональній траєкторії. Особливу увагу слід звернути на те, як підходить до м'яча спортсмен, що перебуває посередині трійки і зупиняє м'яч дальньою ногою. Якщо м'яч летить зліва, то його зупиняють правою ногою, а передають праворуч – лівою.

13. Удари внутрішнім боком стопи по м'ячу у ціль (коло або квадрат, намальовані крейдою на стіні).

3.2. Можливі помилки та їх виправлення

1. М'яч у повітрі може відхилитися від запланованої траєкторії. Така помилка трапляється, якщо недостатньо розгорнути стопу в напрямку удару і вдарити не по центру м'яча. Щоб усунути помилку, стопу слід більше розгорнути у бік, тоді м'яч полетить у потрібному напрямку.

2. Новачки часто б'ють ривком (без проведення). Тоді втрачається точність напрямку польоту м'яча. Причиною цього є короткий замах ноги, якою б'ють. Щоб надати м'ячеві точнішого напрямку руху, треба максимально продовжити момент дотику ноги з м'ячем. Рух ноги при ударі має бути поштовхоподібним, а замах і проведення довгими.

4. Удар внутрішньою частиною підйому

Ударом внутрішньої частини підйому ноги користуються всі футболісти. Цей прийом легше вивчити та виконати з бокового розбігу. Досвідчені футболісти використовують і прямий розбіг. Але в цьому разі м'яч може зрізатися і полетіти по дугоподібній траєкторії.

Щоб цим ударом надіслати м'яч по землі, ногу, якою б'ють, згинають так, аби коліно опинилося попереду м'яча або над ним. Тулуб під час удару нахилиють вбік опорної ноги. Сійка ноги, якою б'ють, спрямована носком додолу, руки тримають так, як і під час удару, внутрішнім боком стопи (мал. 2).



Мал. 2. Удар внутрішньою частиною підйому

4.1 Навчання та вдосконалення

(перелік фізичних вправ)

1. Гравець стоячи за 1-2 м з боку від м'яча, одним широким кроком або стрибком ставить опорну ногу на 20-25 см біля м'яча і передає його партнерові долом.

2. Стоячи збоку від м'яча на відстані 3-4 метри, виконати удар з кількох повільних кроків. Це саме виконати з повільного, а потім з швидкого розбігу.

3. М'яч, що повільно котиться по землі назустріч, треба вдарити з місця внутрішнім боком підйому ноги, спрямовуючи його до партнера. Повторити цю вправу повільно, біжучи назустріч м'ячеві.

4. Передача м'яча між партнерами, що стоять трикутником, правою і лівою ногами.

5. Два спортсмени стоять один проти одного на відстані 6-7 метрів. Один руками кидає м'яч, а другий з льоту ударом внутрішньою частиною підйому посилає його знову у руки партнера.

6. Партнери утворюють коло. В центрі накреслимо коло меншого діаметра, у якому стоїть футболіст. Завдання: через партнера, що стоїть у малому колі, передавати м'яч кожному учасникові вправи. Партнер у межах малого кола перехоплює м'яч будь-яким способом, але не руками.

7. Удари в ціль. З першої – ліпшої ділянки поля або після кутового удару виконати передачу в намічену ціль (прапорець, стояк тощо). Цілі розміщують в шаховому порядку. М'яч спрямувати у ціль, яку вказує тренер.

8. Удари по воротах з різних точок лицьової лінії футбольного поля. Удари виконують по м'ячу, що лежить нерухомо, внутрішнім боком підйому ноги. Вправу виконують з обох боків поля.

9. Змагання в ударах у ціль. Стояками, або прапорцями, ворота розділяють на три частини. Удар виконують спочатку з відстані 11 метрів а потім 16 метрів. Вправу виконують і тоді, коли ворота захищає воротар.

10. Воротар або партнер викочує м'яч на штрафний майданчик. Спортсмен з розбігу спрямовує м'яч у ціль, визначену тренером.

11. Спортсмен з місця лівого чи правого півзахисника, який знаходиться дещо попереду центральної лінії поля, віддає м'яч по діагоналі партнерові у напрямку воріт. А той, після відскоку м'яча від землі, посилає його до воріт.

12. Тренер або партнер з кута штрафного майданчика рукою передають м'яч на відстань 12-13 метрів від воріт партнерові, який виконує удар по воротах з льоту або напівльоту.

13. Удар у ціль через перепони. Спортсмен виконує удар так, щоб м'яч пролетів над перепороною (прилаштовують малі або переносні футбольні або гандбольні ворота, стояки з планкою для стрибків у висоту тощо) і влучив у коло на відстані 25-30 метрів. Добре, коли висоту перепони змінюють.

4.2. Можливі помилки та їх виправлення

1. Спортсмен розбігається по прямій лінії, а не збоку від м'яча, внаслідок чого м'яч летить в іншому напрямку від цілі. Щоб виправити цю помилку, треба спробувати розбігатися по спеціально накресленій діагоналі, у кінці якої лежить м'яч.

2. Якщо ударяють не внутрішнім боком підйому ноги, а внутрішнім боком носка, то м'яч різко змінює напрям угору. Так виходить, коли бояться опустити носок ноги, якщо б'ють вниз і забувають відставити опорну ногу подалі від м'яча. Щоб виправити цю помилку, треба точно визначити місце опорної ноги відносно м'яча.

3. Спортсмен б'є знизу під м'яч, а не по центру м'яча. Після такого удару м'яч різко підскакує догори. Для виправлення цієї помилки на м'ячі потрібно зробити мітку по якій слід бити. У момент удару верхню частину тулуба трохи нахиляють вбік опорної ноги.

4. Ногу, якою б'ють, випростовують у колінному суглобі раніше, ніж вона торкається м'яча. Щоб виправити цю помилку, збільшують проведення м'яча.

5. У момент удару верхня частина тулуба відхилена назад і м'яч злітає догори. Щоб уникнути цієї помилки, верхню частину тулуба, коли б'ють по м'ячу, нахилиють уперед і вбік опорної ноги.

5. Удар серединою підйому

Цей удар є одним з найсильніших ударів у футболі. Оволодіти ним можна лише при систематичних і тривалих тренуваннях. Виконують удар з прямого розбігу. Опорну ногу ставлять трохи збоку від м'яча, тулуб ледь нахилиють уперед. Нogu, якою б'ють, сильно згинають у колінному суглобі, стегно відводять назад. Почавши рух уперед, стегно тягне за собою гомілку, яка випрямляється і наближається до м'яча з відтягнутим додолу носком. Носок відтягують додолу. Підйом ноги, під час удару, напружують. Після удару положення гомілки та стегна зберігається на момент. Цим надають потрібного напрямку польотові м'яча (мал. 3).



Мал. 3. Удар серединою підйому

5.1. Навчання та вдосконалення

(перелік фізичних вправ)

1. Виконання удару серединою підйому по м'ячу, що висить на мотузці, яку тримає сам спортсмен.
2. Підкинувши м'яч руками, передають його партнерові, який стоїть на

відстані 5-6 метрів. Удар можна виконувати і після відскоку м'яча від землі.

3. Тримавши в руках м'яч, спортсмен біжить і підкидає його вперед. Після одного відскоку від землі він виконує удар по м'ячу у стінку або передає партнерові (з льоту).

4. Удар з напівльоту. Спортсмен нахиляється і намагається тримати м'яч на рівні колінних суглобів. Треба стояти на опорній нозі, а ногу, якою б'ють, зігнути в колінному суглобі, відводять назад. Випускаючи м'яч з рук спортсмен виносить уперед гомілку і виконує удар по м'ячу, коли він торкнувся землі.

5. Спортсмен біжить повільно і кидає м'яч попереду себе так, щоб після другого або третього відскоку м'яча від землі ударом з напівльоту спрямувати його в ціль.

6. Удари серединою підйому по м'ячу, що лежить нерухомо (перелік фізичних вправ)

1. Удари по м'ячу, що лежить нерухомо на землі, з місця, після одного кроку, після декількох кроків, з повільного розбігу, і нарешті, з короткого розбігу.

2. Удари по м'ячу, що лежить на землі, по м'ячу що котиться назустріч, по м'ячу, що котиться збоку, ззаду (з-за спини) та намагатись влучити у позначені спеціальними номерами ворота.

3. Удари по м'ячу, що лежить нерухомо на землі, з лінії штрафного майданчика, на воротах.

4. Жонгливання м'ячем одною ногою на місці, жонгливання м'ячем у русі. Робити правою і лівою ногами, змінюючи їх по черзі.

5. З відстані 35-40 метрів від воріт по землі або повітрям послати м'яч партнерові приблизно на відстань 16-18 метрів від воріт. Той пропускає м'яч вперед на декілька метрів наздоганяє його і сильно б'є, намагаючись влучити по воротах.

6. Спортсмен збоку кидає м'яч партнерові, який ударом серединою підйому ноги перекидає його через перепону заввишки 1,5-2 метри, встановлену перед воротами.

7. З відстані 25-30 метрів від воріт спортсмен передає м'яч партнерові, який стоїть у воротарському майданчику спиною до воріт. Той ударом серединою підйому ноги через себе направляє м'яч у ворота, намагаючись влучити у позначену ціль (мал. 4).



Мал. 4. Удар серединою підйому по м'ячу, що лежить нерухомо

6.1. Можливі помилки та їх виправлення

1. Спортсмен розбігається не прямолінійно. Щоб виправити цю помилку, слід вчитися розбігатися по накресленій лінії.

2. Носок ноги, якою б'ють, не досить спрямовано додолу, і в момент удару нога мовби ховається під м'ячем і підносить його різко догори. Разом з тим втрачається сила удару.

3. Для виконання сильного удару іноді випрямляють ногу в колінному суглобі ще до удару по м'ячу. Ця помилка виникає тому, що під час замаху для удару стегно не відводиться назад.

4. Досить часто спортсмен ставить опорну ногу далеко позаду м'яча і тому

м'яч летить високо догори. Відхилення верхньої частини тулуба назад так само спричиняє до того, що м'яч також летить догори. У таких випадках пропонують після удару по м'ячу доторкнутися стопи ноги, якою били, протилежною рукою та звернути увагу на положення опорної ноги при виконанні удару по м'ячу.

7. Зупинка м'яча

Відомо декілька способів зупинки м'яча. Найважливіші з них: зупинка м'яча підшвою стопи, зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, зупинка м'яча зовнішнім боком стопи, зупинка м'яча серединою підйому ноги, зупинка м'яча стегном, зупинка м'яча грудьми.

7.1 Зупинка м'яча підшвою стопи

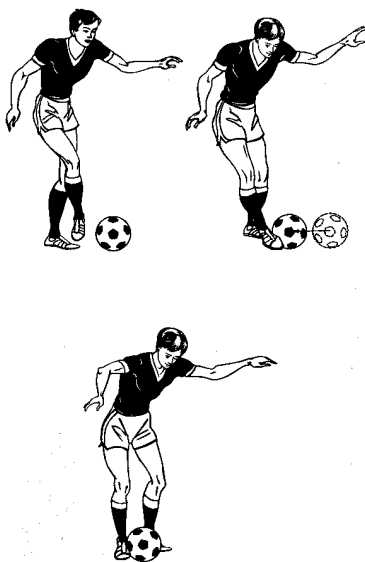
Підшвою стопи зупиняють м'яч, що котиться або летить згори. Однак, найдоцільніше зупиняти цим способом м'яч, що летить згори. Виконуючи цей прийом, спортсмен трохи згинає опорну ногу в колінному суглобі, корпус нахилиє вперед, руки вільно опущені дотолу. Нога, якою зупиняють м'яч, так само зігнута в колінному суглобі, її носок піднесено догори (мал. 5).



Мал. 5. Зупинка м'яча підшвою стопи

7.2. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

Ному, якою зупиняють м'яч, розгорнуто до себе і віднесено вперед; під час зустрічі з м'ячем ногу відводять трохи назад, для пом'якшення (амортизації) сили удару. Залежно від положення стопи (більшого або меншого відведення назад) можна швидше і точніше зупинити м'яч, надаючи йому новий напрямок руху. М'яч можна спрямувати вперед і вбік на різну відстань (мал.6).



Мал. 6. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

7.2.1. Навчання та вдосконалення

(перелік фізичних вправ)

1. Виконання рухів на місці без м'яча.
2. Спортсмен виставляє ногу вперед і чекає на м'яч, що котиться назустріч. Під час дотику м'яча стопу відводять назад, звертаючи увагу на те, щоб вона весь час перебувала в контактi з м'ячем. На першій стадії засвоєння

вправи треба тренуватися з важким або набивним м'ячем.

3. Зупинка м'яча на місці, що котиться повільно.

4. Зупинка м'яча на місці, що котиться швидко.

5. Зупинка м'яча в русі, коли м'яч котиться назустріч спортсмену повільно, а потім, коли м'яч котиться назустріч спортсмену швидко.

6. Один партнер з відстані 10-12 метрів кидає м'яча руками, другий партнер його зупиняє.

7. Виконання зупинки м'яча на місці після сильного удару з відстані 15-20 метрів.

8. Виконання зупинки м'яча в русі після сильного удару з відстані 10–15 метрів, поступово збільшуючи відстань.

7.2.2. Можливі помилки та їх виправлення

1. Спортсмен виставляє ногу назустріч м'ячу, що котиться або летить, і, як правило, м'яч, торкнувшись ноги, далеко відскакує. Щоб виправити цю помилку, слід відводити ногу назад за сигналом (його подає тренер або партнер).

2. Спортсмен відводить ногу назад раніше, ніж м'яч торкнеться її. У такому разі слід теж відводити ногу назад за сигналом тренера або партнера.

3. Зупиняючи м'яч, спортсмен не повністю розгортає стопу або розгортає так, що п'ята випереджає носок. В обох випадках м'яч торкається твердої поверхні стопи і відскакує далеко. Щоб виправити цю помилку на місці внутрішнього боку стопи роблять позначку крейдою для контролю.

7.3. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи

Вага тіла спортсмена знаходиться на опорній нозі. Нога, якою зупиняють м'яч, опущена носком дотолу у внутрішній бік. Під час зупинки м'яча ногу трохи виносять вперед і в момент торкання м'яча різко відводять назад. Верхня частина тулуба ледь нахилена вперед у бік ноги, якою зупиняють м'яч. Руки відведені трохи дотолу та в сторони.

Навчання та вправи виконують такі ж, як і під час зупинки м'яча внутрішнім боком стопи.

Можливі помилки виправляються так само, як і під час зупинки м'яча внутрішнім боком стопи.

7.4. Зупинка м'яча серединою підйому

Для більшої стійкості опорну ногу згинають у колінному суглобі. Ногу, якою зупиняють м'яч, згинають у колінному суглобі і піднімають якомога вище. М'яч торкається розслабленої стопи (середини підйому) у такий момент, коли вже почався рух ноги по землі. Слід якомога більше подовжити час торкання стопи з м'ячем, тобто супроводити м'яч ногою. З моменту опускання цієї ноги на землю, вагу тіла переносять трохи назад, верхню частину тулуба одночасно нахиляють трохи вперед для надійної рівноваги (мал. 7).



Мал. 7. Зупинка м'яча серединою підйому

7.4.1. Навчання та вдосконалення

(перелік фізичних вправ)

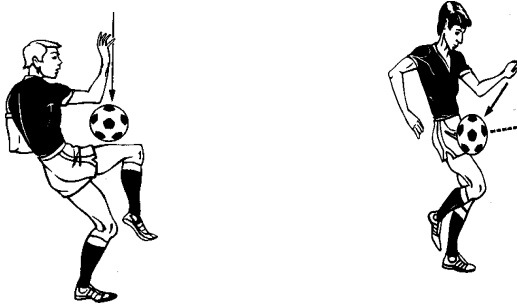
1 Спортсмен підносить ногу на рівень коліна і, опускаючи її, не торкається землі.

2. Спортсмен кидає м'яч руками і намагається влучити на гомілковий суглоб піднятої ноги партнера. В момент торкання нога повинна опускатися додолу.

3. Спортсмен підкидає м'яч догори і виконує зупинку серединою підйому ноги спочатку після одного відскоку від землі, а потім з льоту.

7.5. Зупинка м'яча стегном

Спортсмен стає обличчям до м'яча, що летить. Вагу тіла переносять на опорну ногу, а ту, якою зупиняють м'яч, зігнуту у колінному суглобі, підносять догори (кут між гомілкою та стегном становить 50-60°). Коли м'яч торкається стегна, ногу різко опускають. Слід простежити, щоб м'яч торкнувся нижньої третини стегна (мал. 8).



Мал. 8. Зупинка м'яча стегном

7.5.1. Навчання та вдосконалення

(перелік фізичних вправ)

1. Руками підкинути м'яч над собою і зупинити стегном так, щоб він покотився по землі попереду спортсмена.

2. Спортсмен з відстані 5-7 метрів кидає м'яч партнерові, який зупиняє його стегном. М'яч має покотитися вперед.

3. Спортсмен підкидає м'яч догори так, щоб той опустився за його спиною, а потім робить поворот і після відскоку м'яча від землі зупиняє його стегном.

4. Спортсмен з відстані 10-15 метрів кидає м'яч партнерові, що рухається назустріч, який зупиняє його стегном.

7.5.2. Можливі помилки та їх виправлення

1. Спортсмен опускає стегно надто рано, або запізно. Якщо стегно опускати рано, то м'яч не зустрінеться з ним, і, навпаки, якщо пізно – відскок м'яча буде високий.

2. М'яч торкається колінного суглоба і далеко відскакує. Це буває тоді, коли спортсмен відводить очі від м'яча ще до того, як той торкнеться стегна.

7.6. Зупинка м'яча грудьми

Зупинку м'яча грудьми виконують у положенні, коли ноги знаходяться на ширині плечей, а також коли одну ногу винесено вперед. Ноги ледь зігнуті в колінних суглобах. Руки, для утримання рівноваги, опущено дотолу. У момент дотику м'яча до грудей коліна і тулуб відводять назад. Ногу, що знаходиться попереду, підтягують до другої. Відводячи тулуб назад, груди мовби "вгинають", плечі ледь нахилиють уперед. У такому випадку м'яч, торкнувшись грудей, опуститься до ніг спортсмена (мал. 9).



Мал. 9. Зупинка м'яча грудьми

7.6.1. Навчання та вдосконалення

(перелік фізичних вправ)

1. Спортсмен з близької відстані кидає м'яч руками. Партнер грудьми відбиває м'яч угору, а потім ловить м'яч руками.

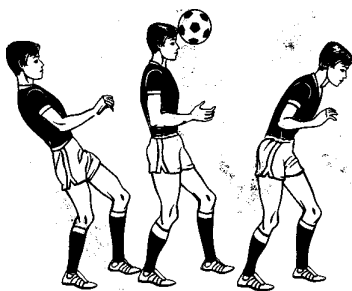
2. Партнер кидає м'яч, другий партнер зупиняє його, стоячи на місці. Відстань між гравцями 8-10 метрів. Потім відстань між партнерами поступово збільшується.

3. Кидають м'яч так, щоб партнер міг зупинити його тільки в русі.

7.7. Техніка удару по м'ячу лобною частиною голови

Удар по м'ячу лобною частиною голови виконують не тільки з місця, але і в русі, а також без стрибка і в стрибку. В русі удар головою виконують з поштовхом однією ногою (у польоті тулуб повинен рухатися вперед догори). Під час удару головою після відштовхування двома ногами сила стрибка спрямована догори.

У момент удару лобною частиною голови для певнішої стійкості ставлять зігнуті у колінних суглобах ноги на відстані невеликого кроку. Відхиляючи тулуб назад, переносять вагу тіла на ногу, що знаходиться позаду. Верхню частину тулуба розслаблено, а голову відведено назад (щоб збільшити замах). Футболіст стежить за м'ячем. Руки опущені дотолу. Спортсмен використовує ногу, що стоїть позаду, з одночасним рухом тулуба вперед і додатковим рухом голови назустріч м'ячу (мал. 10).



Мал. 10. Удар по м'ячу лобною частиною голови

Під час удару, лобною частиною голови у стрибку враховують швидкість польоту м'яча і обирають слушний момент для відштовхування, щоб зустріти м'яч у найвищій точці.

7.7.1. Навчання та вдосконалення

(перелік фізичних вправ)

1. Удар головою (лобовою частиною) по висячому м'ячу (підвішувати м'яч можна у залі на різні виступи і пристрої, а на полі – на спеціальних пристроях, якщо таких пристроїв нема – на поперечину воріт). Наближаючись до м'яча, що висить на рівні голови, спортсмен виконує удар. М'яч зупиняють руками.

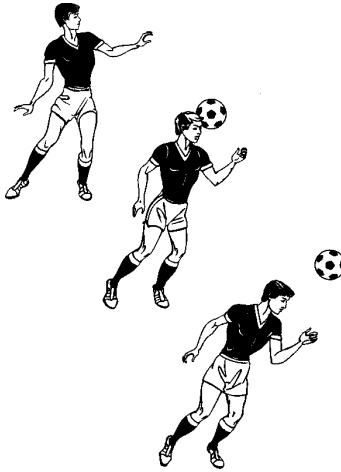
2. Руками кидають м'яч догори трохи попереду себе і головою виконують удар так, щоб м'яч після відскоку від землі потрапив до партнера.

3. Спортсмени стають у пари. Рухаючись вперед – назад чи вправо – вліво одночасно партнери виконують удари по м'ячу головою, намагаючись, щоб м'яч не торкнувся землі.

4. Спортсмени утворюють коло чи півколо або стають у пари. Один з них стає в центрі і двома руками підкидає м'яч так, щоб партнер зміг виконати удар головою, не відриваючи ноги від землі і повернути його знову в центр (або партнерові, якщо спортсменів поділено на пари).

7.8. Удар по м'ячу боковою частиною голови

Цей удар виконують, коли спортсмен стоїть боком до м'яча. Вагу тіла переносять на неопорну від м'яча ногу. Тулуб відхиляють до опорної ноги. Коли випростано дальню ногу, тулуб енергійно рухається назустріч м'ячеві, одночасно з рухом голови. Удар можна виконувати з місця і в стрибку, відштовхнувшись двома ногами, а також під час бігу, відштовхнувшись однією ногою (мал. 11).



Мал. 11. Удар по м'ячу боковою частиною голови

8. Ведення м'яча

У грі в футбол найпоширенішим елементом є ведення м'яча по прямій і ведення м'яча зі зміною напрямку. Під час ведення по прямій виконують слабкі удари (поштовхи) по м'ячу зовнішньою частиною підйому ноги. Ударяють по нижній частині м'яча. Цим досягають зворотного обертання м'яча. Він котиться попереду спортсмена на відстані 1-1,5 метри. Якщо попереду немає суперника м'яч можна відпускати від себе на 8-10 метрів (мал. 12).



Мал. 12. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи

Щоб змінити напрямок руху м'яча спортсмени ведуть його зовнішньою або внутрішньою частиною підйому ноги залежно від того, з якого боку суперник. Ведуть м'яч тільки дальньою від суперника ногою, а ближньою – прикривають м'яч (мал. 13,14).



Мал. 13. Ведення м'яча серединою підйому



Мал. 14. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

8.1 Навчання та вдосконалення

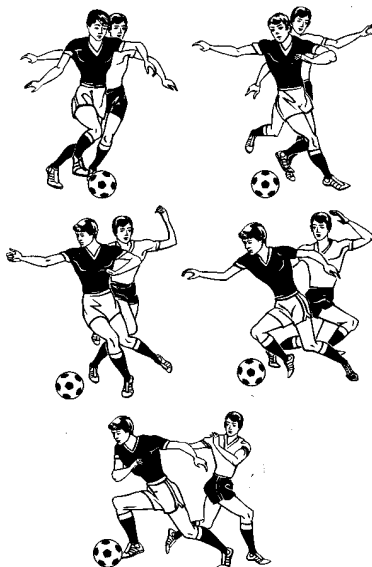
(перелік фізичних вправ)

1. Повільне ведення важкого або набивного м'яча однією ногою.
2. Повільне ведення м'яча лівою та правою ногами позмінно.
3. Ведення м'яча лівою та правою ногами спочатку в повільному темпі, а потім у швидкому темпі.
4. Ведення м'яча обома ногами у повільному темпі, а потім ведення м'яча зі зміною напрямку

9. Обведення стояків. Фінти

Щоб обминути суперника, який намагається відібрати м'яч, використовують фінти. Зміни напрямку бігу і удари по м'ячу супроводжуються певними природними рухами голови, тулуба та кінцівок.

Наприклад, коли спортсмен, який володіє м'ячем, ще на відстані 4-6 метрів від суперника, він намагається всіма своїми рухами удавати ніби готується вдарити по м'ячу ногою. В такому разі суперник не буде атакувати.



Мал. 16. Фінт – відхід з перенесенням ноги через м'яч

Якщо в останній момент спортсмен, замість того, щоб ударити по м'ячу, зупинить його, то суперник опиниться поза боротьбою за м'яч. Перший рух спортсмена був незакінчений і розрахований на те, щоб ввести суперника в оману. Другий рух (замість удару – зупинка) дав спортсменові, що володіє м'ячем, великий виграш у часі та відстані. Існує два основних видів фінтів – тулубом та ногами (мал. 16, 17, 18).



Мал. 17. Фінт – зупинка м'яча ногою



Мал. 18. Фінт – удар ногою

10. Вкидання м'яча з-за бічної лінії

Вкидання м'яча з місця та з розбігу

Охопити м'яч долонями з трохи розведеними пальцями. Руки не напружувати. Великий та вказівний пальці наблизити один до одного (мал. 19). Ноги знаходяться на ширині плечей або одну із ніг поставлено трохи вперед (на бічну лінію не наступати і вкидання виконувати не далі, ніж за 1 метр від бічної лінії).

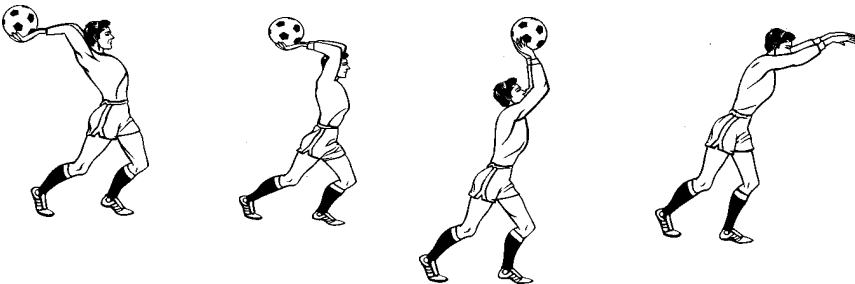
М'яч відвести за голову, згинаючи розслаблені руки у ліктьових суглобах. Одночасно тулуб відхилити назад, а ноги зігнути в колінних суглобах. Все тіло

дугоподібно прогнуте. Випрямляючи руки, випростати й ноги, тулуб різко подати вперед. Під кінець руху вагу тіла різко переносять на ногу, що стоїть попереду. М'яч кидають над головою (мал. 20).

Щоб збільшити відстань польоту м'яча, використовують вкидання з розбігу. Техніка вкидання м'яча з розбігу майже не відрізняється від техніки вкидання м'яча з місця. Під час розбігу м'яч тримають перед тулубом і тільки перед останніми одним-двома кроками різко відводять за голову.



Мал. 19. Положення кистей при вкиданні м'яча



Мал. 20. Вкидання м'яча з-за бічної лінії

11. Техніка гри воротаря

Воротар – єдиний футболіст у команді, якому правила гри дозволяють ловити м'яч руками у межах штрафного майданчика. Його майстерність складається з уміння ловити м'яч, відбивати його кулаками, ногою, викидати руками і вести.

11.1. Ловіння м'яча, що котиться назустріч

П'яти і носки воротаря знаходяться в такому положенні, щоб м'яч не міг проскочити між ногами. Тулуб потрібно нахилити вперед і, не згинаючи ніг у

колінних суглобах, торкнутися землі тильною стороною долоней (мал. 21).



Мал. 21. Ловіння м'яча, що котиться назустріч

11.2. Ловіння напіввисоких м'ячів, навчання цьому прийому

М'ячі, що летять не вище рівня голови воротаря, називають напіввисокими. Щоб прийняти такий м'яч воротар висуває одну ногу вперед і переносить на неї вагу тіла, руки зігнути у ліктьових суглобах і простягаються назустріч м'ячеві.

Для вивчення та удосконалення цього прийому застосовують такі фізичні вправи:

1. М'яч кладуть на долоні, обхоплюють його, підтягують до грудей. Так повторюють декілька разів.
2. Ловіння м'яча, кинутого з відстані 5-7 метрів.
3. Ловіння м'яча на груди після бігу вперед.
4. Ловіння м'яча на груди, кинутого на 2-2,5 метри убік. Воротар переміщується і ловить м'яч на груди.
5. Ловіння м'яча у русі вперед і в сторони. Удари виконують з відстані 16-18 метрів.



Мал. 21. Ловіння напіввисоких м'ячів

11.3. Ловіння м'яча з падінням-кидком, навчання цьому прийому

Цей прийом використовують тільки тоді, коли немає ніякої можливості піймати м'яч інакше. Повернувши стопи ніг убік кидка або нападу, воротар переносить вагу тіла на опорну ногу, що зігнута у колінному суглобі. Випростовуючи ноги і відштовхнувшись, воротар простягає руки до м'яча. Друга нога допомагає злету. У повітрі піймавши або відбивши м'яч, воротар готується до приземлення. Є два способи падіння: перекат і зворотний переказ. При переказі землі торкається спочатку голіпка, потім стегно, і нарешті, бік (мал. 22).

Для вивчення та удосконалення цього прийому застосовують такі фізичні вправи:

1. Стоячи на колінах, воротар простягає руки догори, обхоплює м'яч долонями позаду-збоку і виконує переказ на стегно та бік.

2. З присідання воротар виконує переказ спочатку на бічну частину голіпки, потім на стегно і бічну частину тулуба.

3. Воротар присідає з м'ячем у руках. Виконуючи переказ, він випростовує руки догори. Після переказу м'яч негайно підтягти до тулуба.

4. М'яч ставимо на таку відстань, щоб після переказу з положення "стоячи на колінах" і "присідання" дістати його руками. Воротар ловить м'яч підтягує його до тулуба і швидко зводиться на ноги.

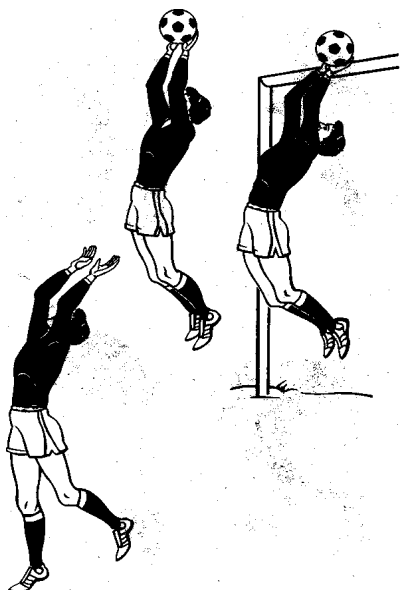
5. М'яч лежить на землі на такій відстані, щоб воротар після кидка переказом міг дістати його.

6. Спортсмен з відстані 4-6 метрів котить м'яч убік так, щоб воротар ловив його у кидку.

7. М'яч лежить нерухомо на відстані 3-3,5 метрів з боку від воротаря. Після відштовхування з одного кроку і кидка воротар ловить м'яч. Політ має бути низький і дуже короткий.

8. Ловіння м'ячів, спрямованих у ворота на різних рівнях способом "кидок".

9. Ловіння м'ячів, довільно пробитих по воротах способом "кидок".



Мал. 22. Ловіння м'яча з кидком-стрибком

12. Введення м'яча воротарем

Згідно з правилами, воротареві дозволяється ступати не більше чотирьох кроків з м'ячем у руках. Тому в сучасному футболі воротар повинен упоратися з м'ячем у штрафному майданчику, застосовуючи деякі прийоми техніки польового футболіста. Якщо в штрафному майданчику немає суперників, воротар випускає м'яч з рук і веде його ногами, аби потім вибити якнайдалі в поле (мал. 23).

Викочують і вкидають м'яч тоді, коли треба прискорити гру, або швидко віддати м'яч вільному польовому футболістові для початку атаки.



Мал. 23. Введення м'яча воротарем

13. Вибивання м'яча ногою воротарем

Про техніку удару по м'ячу різними способами, якими користується футболіст, уже йшлося. Воротарі застосовують окрім того ще два особливі прийоми:

- вибивання м'яча ногами від воріт (вільний м'яч лежить нерухомо);
- вибивання м'яча з рук з місця на льоту та напівльоту.

Для навчання цих прийомів виконують такі вправи:

1. Вибивання м'яча з рук з місця на невелику відстань.

2. Вибивання м'яча з рук після двох-трьох кроків бігу на більші відстані партнерові, який стоїть, а потім рухається по полю.

Для чіткого індивідуального підходу під час навчання та вдосконалення прийомів техніки, тактики гри, розвитку фізичних якостей футболістів пропонуємо специфічні методи використання спеціальних вправ: без суперника; з умовним партнером (стінки, щити, паркани тощо); з умовним суперником (стояки, прапорці, та мал.); з партнером; з суперником; з партнером та умовним суперником; з партнером та суперником (чисельна перевага гравців на боці нападаючих); з партнерами та суперниками (рівнозначні склади атакуючих та захисників); з партнером та суперниками (чисельна перевага гравців на боці захисників).



Мал. 24. Вибивання м'яча воротарем

Список використаної літератури

1. *Козловский В. И.* Подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1977. – 172 с.
2. *Романенко А.Н., Джус О.Н.* Книга тренера з футболу. – К.: Здоров'я, 1988. – 253 с.
3. *Савин С.А.* Футболист в игре и тренировке. – М.: ФиС, 1977. – 172 с.
4. *Соломонко В. В.* Новобранцам футбола. – К.: Здоров'я, 1970. – 99с.
5. *Соломонко В. В.* Тренировка вратаря в футболе. – М.: ФиС, 1982. – 122с.
6. *Штудепер Х.С. Вольф В.* Тренировка футболистов. – М.: 1970. – 271 с.

Навчально-методичне видання

**Володимир Петрович Буга
Віктор Олексійович Хитрий**

ФУТБОЛ

Методичні рекомендації щодо практичних занять
(для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання)

Відповідальний за випуск: *В. О. Хитрий*

Редактор: Н. В. Щербак

Підписано до друку 04.11.2009 р. Формат паперу 60x84/16, папір офсетний,
друк – на ризографі. Замовлення № 230-09, тираж 35

Надруковано у Редакційно-видавничому центрі ДЕТУТ.
Свідоцтво про реєстрацію Серія ДК № 3079 від 27.12.07 р.
03049, м. Київ, вул. Лукашевича, 19