

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В ФУТБОЛЕ

Петренко О.В., Чефранов Б.Н., Карпушин А.Н., Остапов Ю.А.

*Белгородский национальный исследовательский университет НИУ «БелГУ»,
Россия, г. Белгород
petrenko_o@bsu.edu.ru*

Аннотация. В статье раскрываются базовые элементы техники владения мячом в футболе. Раскрываются характеристики и фазы выполнения базовых технических элементов в футболе.

Ключевые слова: базовые технические элементы, футбол, владение мячом, обучение технике, владение мячом.

Очевиден тот факт, что если на начальном этапе обучения в футболе, недостаточно уделять внимание технике игры, то это отрицательно отразится на подготовке в дальнейшем. Практический опыт показывает, большая вероятность того, что те технические элементы, которые выполняются неправильно в юном возрасте, на этапе спортивного совершенствования останутся с большим процентом ошибок.

Поэтому очевиден тот факт, что совершенствование уровня подготовки резерва в футболе, напрямую связан с ростом мастерства футболистов.

Для грамотного построения тренировочного процесса тренеру и занимающимся нужно знать, требования необходимые для правильного выполнения технических элементов футбола, а не только сами приемы и способы их выполнения на футбольном поле.

Техника владения мячом предполагает группу приемов: удары по мячу ногой, удары головой, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча [3].

С.Ю. Тюленьков [4] отмечает, что «движения нижних конечностей футболиста относятся к большой группе пространственных движений человека, условно разделяемых на баллистические и ударные. Баллистические выполняются более или менее длительным сопровождением мяча, ударные - коротким силовым импульсом. Футболисты чаще всего применяют именно вторую разновидность движений».

Н.Х Кудряшев [3] считает, что «по принципиальным моментам все виды ударов ногой тождественны. В учебно-методической литературе по футболу выделяются четыре основные фазы удара по мячу ногами, общие для всех его способов».

Разбег, является предварительной фазой. Основная задача двигательного плана этой фазы – накапливание энергии движения тела, которая будет затем передана мячу. Начало

фазы разбега - с начала движения спортсмена к мячу. Окончание - в момент, движения опорной ноги к мячу. [3].

В подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой и постановка опорной. Одна из важнейших подфаз является замах ударной ноги. Она выполняется в процессе выполнения бегового шага. Здесь важно, чтобы звенья перемещались по максимально протяженным траекториям.

В момент начала фазы удара происходит передача накопленной энергии мячу. Само ударное действие начинается с момента постановки опорной ноги и сгибания бедра. Важно помнить, что угол между бедром и голенью сохраняется. Удар по мячу выполняется хлестким движением голени и стопы.

Для выполнения сильного удара недостаточно только реактивных сил, поэтому активно включены и разгибатели голени.

Для того чтобы увеличить силу удара целесообразно добиваться высокой скорости перемещения и приумножать массу ударяемого звена.

В качестве рекомендации можно следовать принципу: «превратить» ногу в жесткий рычаг, зафиксировав голеностопный и коленный сустав. В таком случае, нога двигается, как единое целое, но ускорение в таком случае уменьшается. Потому что, к массе стопы прибавляется масса голени и бедра.

Поэтому, если закрепить в момент удара все звенья бьющей ноги, то это позволит всей массе тела участвовать в ударе. Поскольку эта масса превышает массу мяча, то движение вперед продолжается и после самого удара. По инерции выполняется подъем на носок после отрыва мяча от стопы.

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько выше скорости бьющей ноги в момент удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед - вверх. Общий центр тяжести тела, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги, создавая тем самым наилучшие условия для выполнения последующих действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов удара по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнить удар различными способами со значительной силой.

Сила и точность удара по мячу ногой зависят от места приложения силы удара к мячу. Например, при ударе с 20 м достаточно сбиться в точке приложения удара всего лишь на 1 см, чтобы мяч ушел от цели (например, по горизонтали) почти на 2 м в сторону [2].

Взгляд перед выполнением удара направлен на мяч, чтобы определить точку соприкосновения ноги с мячом [1]. На начальном этапе обучения все удары нужно выполнять со зрительным контролем, глядя на мяч, затем, по мере их усвоения - без такого контроля, глядя лишь на цель.

Таким образом, на основе анализа научно-методической литературы, мы выяснили, что под базовыми элементами техники понимаются входящие в содержание двигательного действия движения, правильное выполнение которых является обязательным условием успешного решения двигательной задачи. Базовыми элементами техники владения мячом являются выход на мяч и «стопа». Эти элементы являются обязательными при выполнении трех различающихся по решаемым двигательным задачам видов действий с мячом: остановки, обеспечивающей погашение скорости движения мяча; катания, толкания, удара и бросания, обеспечивающих перемещение мяча; обводки, обеспечивающей выигрыш единоборства у соперника.

Литература

4. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
5. Дементьев П. Т. Пека о себе, или футбол начинается в детстве / П. Т. Дементьев. - М.: Известия, 1995. - 109с.
6. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения / Н.Х. Кудряшев дисс... канд.пед.наук. – Набережные Челны, 2011. -159 с.
7. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико – методические аспекты) / С.Ю. Тюленьков – М., 1998. – 290 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

Мусаева Н.Г., Посохов А.В., Бородкин А.А.
*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
turizmbel@mail.ru

Аннотация: В статье представлены данные об особенностях подготовки спортсменов к соревнованиям по спортивному туризму в закрытых помещениях.

Ключевые слова: спортивный туризм, техническая и физическая подготовка.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Рассматривая различные классификации видов спорта, можно отнести спортивный туризм к