МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

«БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКИ ФУТБОЛЬНЫХ ПРИЕМОВ»

Выполнила: студентка группы 201ФК(б)

Ломакина А.Д.

Руководитель:

к. п. н., доцент Лущик И.В.

Введение

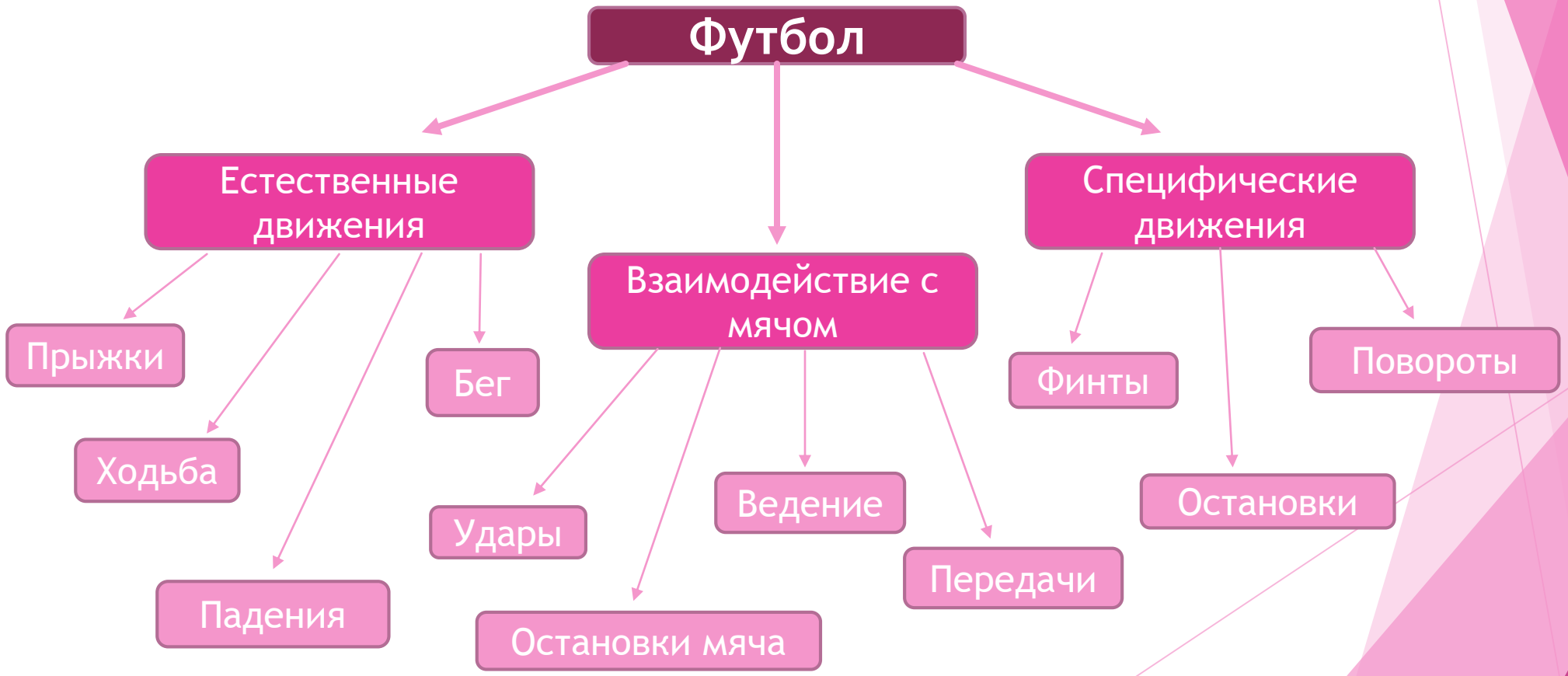
Футбол — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В игре участвуют две команды по 11 человек.

Футбол был придуман в Англии в 1863 году.
По английскому «фут» — это стопа, а «бол» — это мяч. То есть, дословно — «игра ногами в мяч».



Классификация движений

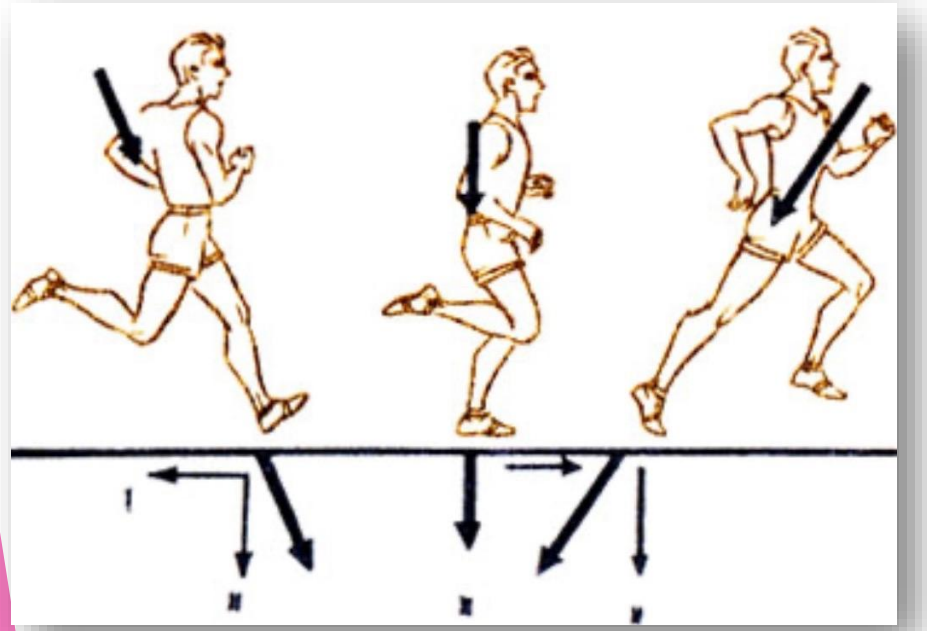
Футбол — скоростная игра, для которой характерны молниеносные рывки, резкие остановки, прыжки и быстрые перемещения с мячом. Получив мяч, нужно контролировать его и защищать от соперника.



Естественные движения: Ходьба и Бег

Ходьба:
Цикл ходьбы — полный комплекс движений от контакта пятки с опорой до следующего контакта. Футболист использует ходьбу для смены позиции и восстановления дыхания.



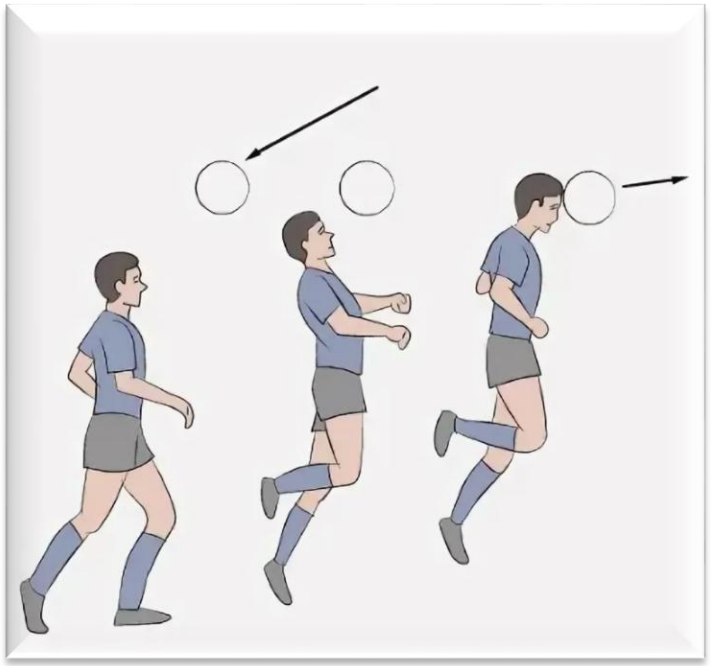


Бег:
Цикл движения похож на ходьбу, но есть фаза полета (отсутствие двойной опоры).
• Особенности бега в футболе: быстрые отталкивания, большой наклон туловища вперед.
• При приземлении: нога частично согнута в коленном суставе для амортизации (гашения удара).
• В футболе выделяют бег: обычный, спиной вперед, приставными шагами, с изменением направления.

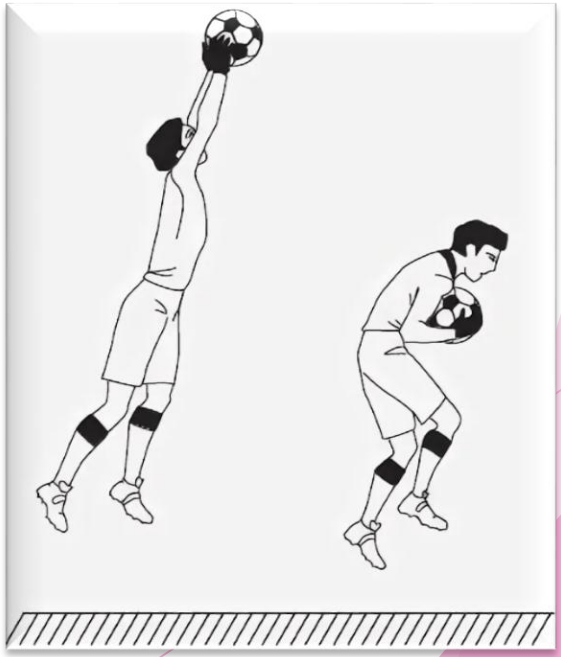
Естественные движения: Прыжки

2 вида прыжков:

1. С одной ноги — преимущественно совершается во время бега и ударов по мячу, а также при игре в воздухе (выпрыгивание навстречу мячу)



2. С двух ног — как с напрыжки (после разбега), так и с места (например, вратарь в прыжке за мячом)



Специфичные движения: Повороты

Повороты — важный элемент техники, позволяющий уйти от соперника и сохранить мяч

Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад. Название способа поворота зависит от направления движения плеча.

- ВПЕРЕД: если движение выполняется в сторону опорной ноги.
- НАЗАД: соответственно, при движении в противоположном направлении.



Специфические движения: Остановки

Остановки двух разновидностей:

1. Прыжком — остановка осуществляется толчком правой или левой ноги, игрок приземляется на обе ноги

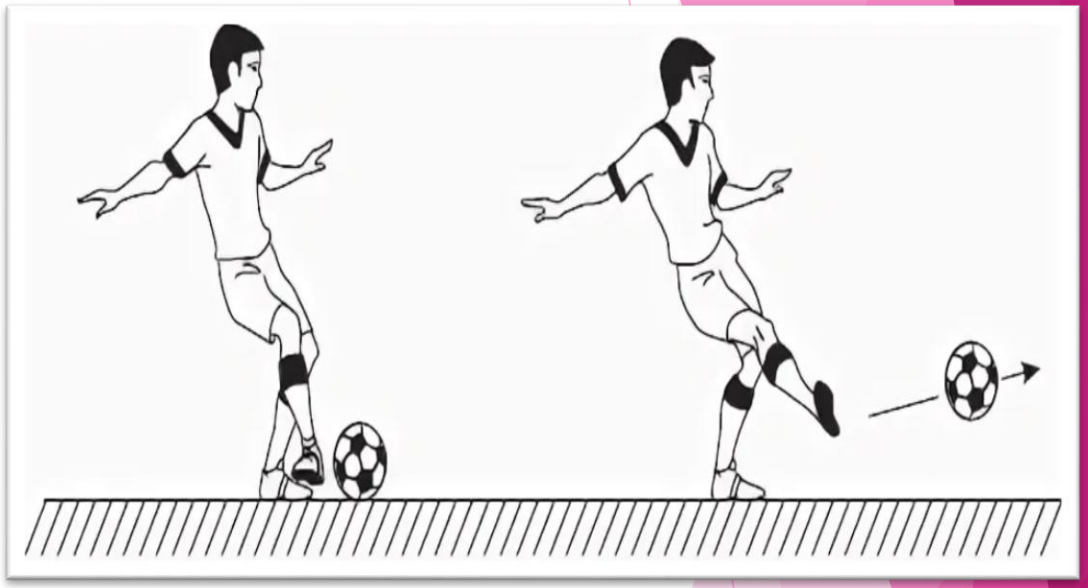


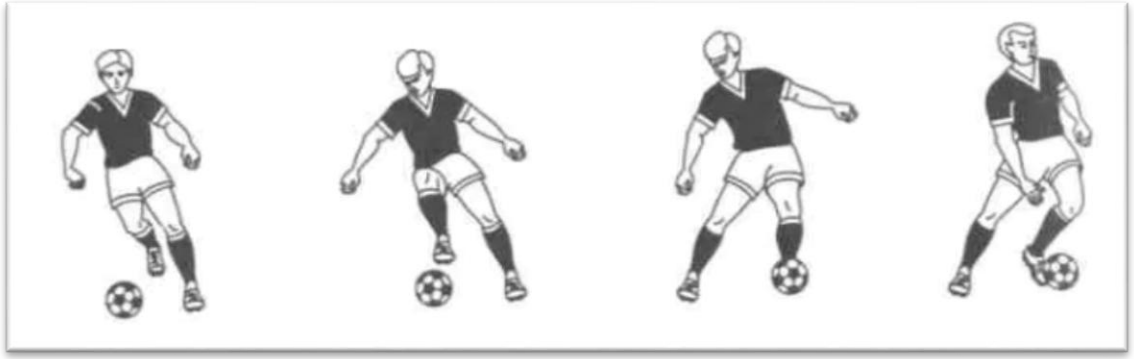
2. Двумя шагами — используется для резкой остановки после ускорения.
Биомеханика: Остановка требует низкого центра тяжести и сгибания коленей для гашения инерции движения



Взаимодействие с мячом: Удары и Финты

Удары — главный способ взаимодействия с мячом.
• Удар внутренней стороной стопы («щечка») — самый точный, используется для передач и ударов по воротам.
• Удар подъемом — самый сильный, используется для дальних передач и ударов.
• Удар внешней стороной стопы — неожиданный для соперника.





Финты (обманные движения) — эффективные приемы, которые применяют на площадке, чтобы запутать соперника. Финты бывают разными: движениями рук, ног, мячом, глазами, корпусом.

Разновидности ударов

К ударам также относятся:
• Удар с лета (воллей) — удар по мячу, находящемуся в воздухе.
• Удар через себя (ножницы) — сложный акробатический удар.
• Пенальти — удар с 11-метровой отметки.
• Штрафной удар — удар со стандартного положения.
Разновидности ударов в футболе классифицируются по разным признакам, и можно насчитать более десятка различных вариантов. В этом материале представлены примеры самых распространенных и известных типов.







Взаимодействие с мячом: Ведение



Ведение мяча (дриблинг):

- Ведение мяча внутренней стороной стопы.
- Ведение мяча внешней стороной стопы.
- Ведение мяча с переводом за спину.
- Ведение мяча с изменением направления.

Биомеханика:

Во время ведения центр тяжести игрока находится на уровне грудного отдела, но корпус слегка наклонен вперед.

Во время ведения на игрока действуют: сила трения, сила тяжести, сила сопротивления воздуха.

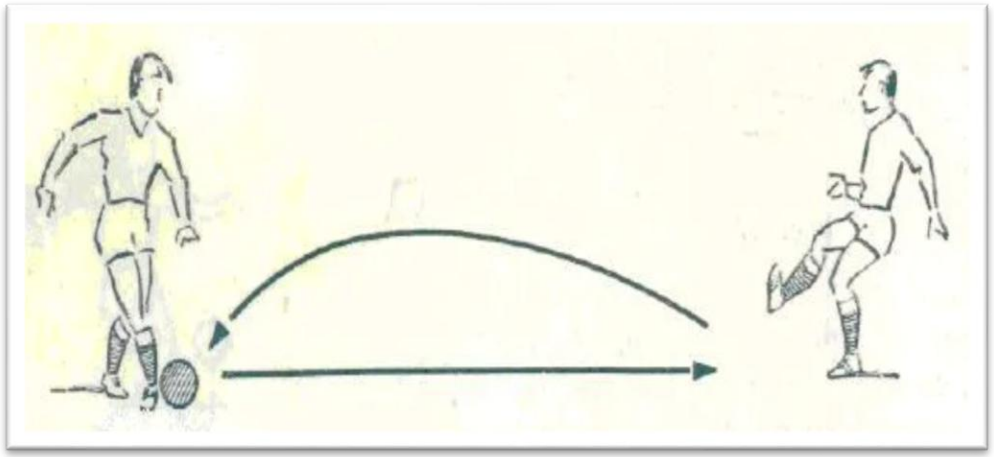


Взаимодействие с мячом: Передачи и остановки мяча

Передачи мяча:
- На месте;
- В движении;
- Короткие и длинные;
- Низом и верхом.

Остановки мяча (прием):
- Остановка внутренней стороной стопы.
- Остановка подошвой.
- Остановка грудью или бедром.





Биомеханика передач:
Замах начинается небольшим круговым движением ноги назад, затем следует активное движение вперед. Вес тела переносится на опорную ногу. Завершается передача активным движением голени и стопы. После выпуска мяча нога выпрямляется. Принимается положение основной стойки.

Вывод

Таким образом, мы рассмотрели техники футбольных приемов, в каждой из которых узнали правильное выполнение приема, его наглядное произведение, а также фазы передвижений.

Исходя из всего рассмотренного материала, можем сделать вывод: техника футбольных приемов разнообразна и интересна, но для качественного исполнения того или иного приема следует сделать правильное выполнение каждой фазы движения. При неверном выполнении движений следует травма.

Спасибо, что уделили внимание и рассмотрели вместе со мной данную тему!