

## Методическая рекомендация «Техника удара ногой по мячу в футболе»

Удары по мячу одно из основных средств ведения игры. Их выполняют ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча и его оптимальной скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена и мяча в момент соприкосновения и от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена. Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, 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. Несмотря на многообразие ударов по мячу ногой, выделяют фазы движений, которые являются общими для многих способов. Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Выполняя разбег следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется подфаза – замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимуму, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м. Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра

приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается продолжение бедра. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в «жесткий рычаг» позволяет увеличить массу ударяющего звена. 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 меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед – вверх. Общий центр тяжести, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий. Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой. Из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия.

Методист Бабайкин А.В.