

Удары по мячу ногой выполняются внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Выполняются удары по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различном направлении с места в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Удары по мячу головой используются в процессе игры как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяются удары средней частью лба и его варианты. Однако игровые ситуации настолько разнообразны, а направление, траектория и скорость мяча так вариативны, что в процессе игры встречаются моменты, когда нет возможности использовать основной способ и его варианты ударов головой. В некоторых случаях более эффективны такие способы, как удар боковой частью головы, затылком, теменной частью головы. Как правило, эти удары выполняются крайне редко и поэтому имеют эффект неожиданности. Сложным элементом в футболе является удар головой в падении по летящему мячу на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу, когда другие способы или иной технический прием использовать невозможно. Приземление происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, рукигибаются, затем происходит перекаат на грудь, живот, ноги.. Удары и передачи мяча являются "языком" футбола.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

С. Г. Шумаков, В. И. Ковенко, Е. П. Дьяконов

Минский радиотехнический университет

Брестский политехнический институт

Одним из основных качеств личности является воля – действенная сторона нашего разума, наших чувств, выражаемая в способно-

сти достигать заранее поставленной цели, не взирая на препятствия. Единство ума, чувств и воли позволяют личности совершать обдуманные поступки. Поэтому педагогу очень важно определить у студента уровень развития его воли.

Волевые качества проявляются как в способности активизировать себя в том или ином направлении (что-то сделать, преодолеть себя, обязательно окончить начатое и т.д.), так и в способности затормозить себя (отказаться от чего-то приятного для себя во имя дела, сдержать охватившее чувство важного гнева, страха и т.д.). В зависимости от обстоятельств человеческой личности необходимо уметь и активизировать, и затормозить себя. Работая со студентами, педагог должен отмечать, как у студентов развиты и как соотносятся "пусковые" и "тормозные" механизмы воли.

Анализируя способности личности студента совершать волевые поступки необходимо отмечать следующие качества:

- целенаправленность (руководствуется ясными целями и конкретными желаниями, и эта цель осознается им);
- настойчивость (умение строить свое поведение, контролировать его длительное время);
- выдержка (умение сдерживать себя ради определенной цели. Именно здесь сильно проявляется "тормозной" механизм воли);
- решительность (способность быстро, без колебаний принять решение);
- самостоятельность (умение по собственной инициативе ставить цели, самостоятельно обдумывать средства их достижения и практически воплощать их).

По наличию у студентов этих качеств можно говорить о степени развития у них воли.

Исследуя большую группу студентов-спортсменов (87 чел), занимающихся различными видами спорта и сравнивая их со студен-

тами, не занимающимися спортом, мы определили заметное преобладание высокой степени волевых качеств у студентов-спортсменов.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВЛАДЕНИЮ МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

С. И. Юрчик, В. Ф. Юрчик

Брестский политехнический институт

На начальном этапе главным приемом в баскетболе является ловля и передача мяча. Приходится выполнять передачи в самых различных ситуациях. Поэтому студенты одинаково хорошо должны уметь передавать мяч, стоя и в движении – в беге, после ведения и ловли мяча, в прыжке – после перехвата. Вначале обучения игроки разбиваются на пары и выполняют на месте простые и часто применяемые передачи: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, от головы, а затем уже переходят к сложным, в частности передачам мяча партнеру. При этом важно определить скорость передвижения партнера и своевременно дать ему пас с определенной силой. Передача должна быть быстрой, направлена в ту точку площадки, где к этому времени окажется партнер. Освоив это упражнение, можно приступать к передачам мяча друг другу на ходу. Все передачи выполняются не на прямых, а на согнутых в коленях ногах.

Ловля мяча это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята, руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами как бы образуют воронку размером несколько большим чем хват мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладонь. При этом руки согнуты амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча. Студент меняет стойку в зависимости от высоты полета мяча.