

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и дисциплину;
- правильно чередовать учебу, занятия футболом и отдых;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим дня.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать, но не чаще 1-2 раза в неделю.

УДАРЫ ПО МЯЧУ - ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ВЕДЕНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛЕ

В. В. Тыщенко, В. М. Милковский
Брестский политехнический институт

В футболе удары по мячу являются основным средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами. Служат для передач мяча партнерам по команде и непосредственно ударом по воротам соперников для достижения конечного результата – гола.

Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча и его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, чтобы увеличить скорость полета мяча, надо увеличить скорость ударного звена.

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, руки сгибаются, 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-