

ФУТБОЛ – КАК СРЕДСТВО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

В. М. Милковский, В. В. Тыщенко

Брестский политехнический институт

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей студентов, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью - победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений каждого футболиста общей цели.

Поскольку занятия студентов футболом проходят почти круглый год, в самых различных, нередко резко меняющихся климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

Игра в футбол может служить хорошим средством общей физической подготовки. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления - все это позволяет считать футбол такой спор-

тивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые студентам.

Соревнования по футболу являются средством массового вовлечения студентов в систематические занятия физической культурой, необходимым условием повышения спортивного мастерства. Основные виды соревнований - это календарные соревнования, которые предусматриваются календарным планом спортивных мероприятий. Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

ОСНОВНЫЕ ФАЗЫ ДВИЖЕНИЙ ПРИ УДАРЕ ПО МЯЧУ В ФУТБОЛЕ

В. М. Милковский, В. В. Тыщенко

Брестский политехнический институт

Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, анализ техники позволяет выделить основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеренной ногой. Этого можно добиться, если уменьшить или увеличить предпоследний шаг. Средняя величина беговых шагов у взрослых футболистов равна 130-150 см.

Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза – замах ударной ноги. Зна-