

МЕТОДИКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФУТБОЛЕ

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно и для футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств; педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого тренировочного занятия. В процессе учебной работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе занятий упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния. Для психологического восстановления используют внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы.

Система гигиенических факторов включают следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях.

Особенности учебной деятельности студентов необходимо учитывать при всех видах планирования занятия. В период напряженной учебной деятельности уровень нагрузок несколько снижается.

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 отношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, чтобы увеличить скорость полета мяча, надо увеличить скорость ударного звена.