Футбол — это очень интересная и распространённая командная спортивная игра.

Играть в неё могут практически все люди, обладающие достаточной выносливостью. Ведь в игре нужно не просто пинать мяч, а ещё бегать с разной скоростью на протяжении длительного времени. Именно поэтому, кстати, футбол очень полезен для здоровья.

Яркая форма, профессиональный инвентарь и желание юных футболистов постичь тонкости мировой игры – вот главный атрибут успешного тренировочного процесса. У школьников появилась возможность приобщиться к футболу на уроках физкультуры и в секциях, участвовать в регулярных турнирах и фестивалях. Школы становятся центрами футбольной жизни в своем районе, а тренеры и специалисты получают больше возможностей заметить талантливых детей.

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому развитию. Во время тренировок постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности.

Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время тренировки применяются элементы из других видов спорта, ребенок систематически посещает тренировки, работает на них с полной отдачей.

1. Польза футбола для здоровья

- Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

- Развивает и укрепляет мышцы тела.

- Нормализует обменные процессы.

- Способствует повышению прочности костей и суставов.

- Развивает подвижность и гибкость.

- Благодаря постоянной смене скорости бега служит прекрасной комплексной

тренировкой для всего организма.

- Улучшает реакцию и учит умению думать и принимать решения быстро.

- Развивает концентрацию, улучшает самоконтроль и самодисциплину, закаляет

характер и придаёт уверенности в своих силах.

- Учит налаживать взаимоотношения в обществе (поскольку футбол — это

командная игра).

- Позволяет хорошо отдохнуть и приятно провести время, что благоприятно

сказывается на нервной системе.

2. Футбол вырабатывает реакцию.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

3. Футбол учит общаться.

Поскольку футбол - командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Потому что умение (или неумение) идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры.

Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

4. Футбол позволяет проявить лидерские качества.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры.

Взаимодействие с другими игроками научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Так что детский ФУТБОЛ - тот вид спорта, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки и умения: воображение, быстрые реакции, общение, способность выдерживать физические нагрузки, развиваются лидерские качества. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения. Даже если в дальнейшем ребенок не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Футбол - не только интересная, но и очень полезная для здоровья спортивная игра.

И, что важно, она доступна практически каждому человеку. Наверное, потому футбол и считается самой популярной и распространённой спортивной игрой. А поскольку играют в него многие люди, то существует необходимость соблюдать установленные правила и придерживаться рекомендаций, чтобы не навредить ни им, ни себе.

