Роль футбола в физическом воспитании дошкольника

Ежегодно 10 декабря в мире пока неформально, но традиционно отмечается Всемирный день **футбола** *(World Football Day)*. Таким образом международное сообщество отдает дань этому виду спорта, который для многих миллионов не просто игра, а стиль жизни.

Футбол является достаточно распространенным видом спорта во многих странах. Во дворах часто можно заметить подростков, играющих в эту увлекательную игру, а по телевидению спортсменов, которые посветили этой игре всю свою жизнь. **Футбол - вид спорта**, который способствует разностороннему **физическому** развитию человека и вместе с тем предъявляет высокие требования к занимающимся. Играя в **футбол** необходимо поддерживать высокую работоспособность на протяжении длительного времени и выполнять работу на фоне общего утомления и стресса. Все спортивные игры сопряжены с психологической нагрузкой, **футбол** не является исключением. Во время игры **футболисты испытывают стресс**, который непременно отражается на их техническом мастерстве. Занятия **футболом** вырабатывают способность быстро осваивать двигательные навыки и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость в **футболе** проявляется в движениях с мячом, без мяча, в меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков проявления координационных возможностей. Кроме этого двигательная деятельность в **футболе** протекает в условиях единоборства и постоянно меняющихся внешних условий (состояние поля, зрители, погода, что требует высокого проявления ловкости и выносливости. Занятия **футболом** оказывают следующее положительное влияние на организм **дошкольников**:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата: Научно доказано, что постоянные занятия **футболом** укрепляют костные мышцы, а также повышают скорость восстановления костей. Кроме того, **футболисты** не испытывают проблем с костями в старости. Также, ученые установили, что **футбол как и**, возможно, все другие игры с мячом -- очень эффективный метод профилактики возрастных патологических изменений костей и частых переломов у людей пожилого возраста. Помимо изменений в плотности костной ткани, ученые отметили увеличение объема и массы мышц голени и бедра, в особенности это касалось икроножных мышц, что способствовало улучшению устойчивости тела и баланса тела в целом.

2. Повышение выносливость. **Футбол** влияет на выносливость, ничуть не хуже чем бег. Соответственно, этот вид спорта оказывает положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы. У людей, которые занимаются **футболом**, сердце способно легко адаптироваться как к умственным, так и **физическим нагрузкам**, у них практически не бывает обмороков или тахикардии. Кроме того, при занятиях **футболом** тренируются легкие и развиваются икроножные мышцы, мышцы бедра и голени, что чрезвычайно полезно не только для мужчин, но и женщин.

3. Улучшает реакцию и тренирует умственные способности. В **футболе** главное - не прозевать мяч. **Футболисты** всегда должны мгновенно реагировать на подачи от игроков противника или же игроков своей команды, они всегда должны следить за мячом и должны уметь во время забивать его в ворота. Такое постоянное наблюдение за игрой, значительно влияет на скорость реакции и тренирует сообразительность.

4. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Сердце людей занимающихся спортом лучше адаптируется к различной умственной и **физической нагрузке**, вследствие чего людей практически не беспокоят боли в области сердца, одышка при **физической нагрузке**, они меньше подвержены усталости, как от **физической**, так и от умственной работе, у них нормализуется цикл сна, улучшается работа головного мозга.

Футбол, как командная спортивная игра, способствует разностороннему **физическому** развитию юного спортсмена. У юного **футболиста** развиваются следующие качества характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство ответственности и строгое соблюдение бытового и спортивного режима, пунктуальность, уважение к соперникам или партнерам в играх и спортивна этика, преодоление усталости и боли; вырабатывается устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды и т. д. **Футбол воспитывает не только быстроту**, ловкость, силу, но и чувство коллективизма и взаимопомощи, мужество, активность и волю к победе.

Социальная значимость занятий **футболом.**

Футбол — это одно из самых доступных, популярных и массовых средств **физического** развития и укрепления здоровья широких слоев населения. **Футболом** в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе **физического воспитания.**

Занятия **футболом** оказывают эстетическое воздействие на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к **физической красоте**, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Круглогодичные занятия **футболом** в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют **физической закалке**, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом **воспитываются** важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают **футбол** эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся **футболом** быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта **футбол** часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в **футбол** *(или его элементы)* служит хорошим средством не только общей **физической подготовки**. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

В местах коллективного отдыха — в парках, на пляжах, в походах, в пионерских лагерях, домах отдыха — **футбол** является эффективным средством физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Что же касается пользы для здоровья от этой замечательной игры, то вот некоторые наиболее характерные примеры:

— **Футбол** повышает аэробную выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему

— снижает жировые отложения и улучшает мышечный тонус

— повышает прочность суставов, способствуя при этом развитию гибкости и подвижности

— усиливает мышечную и костную прочность

— тренирует организм за счёт постоянной смены темпа бега.

Другие преимущества игры в **футбол**:

— учит концентрации

— развивает способность к взаимоотношениям в коллективе

— закаляет характер и тренирует самодисциплину

— учит мгновенной реакции и умению быстро думать на ходу

— это отличный способ познакомиться с людьми или провести время с друзьями

— повышает вашу уверенность в себе и **самоконтроль**

— требует очень мало оборудования, так что можно играть во дворе или в парке

— является международным видом спорта.

Если детский **футбол как полезная физическая нагрузка**, как спортивное увлечение для вашего ребенка, то он обеспечит большое позитивное влияние на малыша.

Футбол – это командный вид спорта. Благодаря этому, родители смогут быть уверены в социальной адаптированности ребенка. Для тех детей, которые уже до секции прекрасно адаптировались в социуме, общение в команде будет в удовольствие. А тем, кто по каким-то причинам не ходил в детский сад и имеет трудности в общении, детский **футбол** поможет развить социальные навыки.

Футбол многосторонне способствует психологическому развитию личности. Ребенок обретает и развивает навыки планирования, приучает бороться ради цели, развивает упорство и силу воли. Будет развиваться и трудолюбие, ведь нельзя достичь результатов в этом виде спорта, не приложив к этому максимум усилий, большого труда Хорошим психологическим приобретением после **футбольных занятий становится** *«бойцовский»* дух, здоровый дух соперничества. Игра в **футбол** учит не отступать даже после проигрыша, учит правильно делать выводы. Вот почему **футбол** является прекрасным видом спорта для детей, чтобы уже с детства они учились действовать в коллективе сообща, привыкая к совместным достижениям, что непременно пригодится им в дальнейшей жизни.

МБДОУ №66

ИФК: Юдина Ю.С.