

## **ВЛИЯНИЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**И.Н. Белоусова, А.И. Клавкин**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Российская Федерация*

*e-mail: belousova\_i@bsu.edu.ru*

*e-mail: 1494792@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В современном мире подростки часто интересуются игрой в футбол, который непосредственно оказывает влияние на их физическое воспитание. В современном мире школьники могут сами выбирать спортивные игры на уроках физической культуры, и, нередко, такой игрой является футбол. Для того, чтобы способствовать развитию интереса ребят к игре, в школах и специальных учебных заведениях оборудуют спортивные залы, закупают профессиональный инвентарь. Таким образом интерес и желание заняться спортом у школьников повышается.

**Ключевые слова:** футбол, физическая культура, образование, физические качества, футболисты, профессиональный, школьники, специализированный.

## **THE IMPACT OF PLAYING FOOTBALL ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE**

**I.N. Belousova, A.I. Klavkin**

*Belgorod State University, Russian Federation*

**Abstract.** In the modern world, teenagers are often interested in playing football, which directly affects their physical education. In the modern world, schoolchildren can choose sports games themselves in physical education classes, and, quite often, football is such a game. In order to promote the development of children's interest in the game, gyms are being equipped in schools and special educational institutions, and professional equipment is being purchased. Thus, the interest and desire to do sports among schoolchildren increases.

**Keywords:** football, physical culture, education, physical qualities, football players, professional, schoolchildren, specialized.

В современном обществе со стремительным развитием различных гаджетов (телефонов, компьютеров) мы можем наблюдать снижение физической активности у детей. Снижение физического развития приводит к различным болезням. Ведь именно в школьном возрасте у ребенка формируется основа для правильного физического развития. Занятия футболом благотворно влияют на физическое развитие ребенка, так как требуют всесторонней подготовки, занимаясь футболом необходимо развивать выносливость и силу, ловкость, скорость, уделять большое внимание развитию различным двигательным навыкам. Поэтому изучение вопроса о влиянии игры в футбол на физическое развитие детей среднего школьного возраста считаем актуальным.

*Цель нашего исследования* заключается в обосновании влияния игры в футбол на физическое развитие детей среднего школьного возраста.

Одним из наиболее важных критериев оценки состояния организма человека, которые характеризуют его общее здоровье и правильность формирования организма, является состояние физического развития. Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания. Также под этим понятием имеют в виду процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека отличительных свойств его

организма и основанных на них физических качеств, потребностей и способностей. В узком смысле слова под физическим развитием понимают такие показатели, как рост, вес, объем грудной клетки, размер стопы. Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения – это длина, масса тела, осанка и др. Они характеризуют биологический уровень развития человека.

2. Показатели здоровья, отражающие морфологические биологические и функциональные изменения физиологических систем организма индивидуума. Они оказывают решающее значение на качество здоровья организма и его дальнейшее формирование.

3. Показатели развития физических качеств – это уровень силы, скорость во время бега, выносливость и др.

При правильной методике спортивные занятия в детском возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма. При сочетании оптимальных условий особенно заметно влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата (костной системы), которая в детском возрасте еще претерпевает глубокие изменения.

Интенсивное развитие скелета детей связано с формированием их мышц, сухожилий и связочное-суставного аппарата. Вес мышц мальчика в 8 лет составляет 27% веса тела, в возрасте 12 лет -29,4%; в возрасте 15 лет -32,6%, а к возрасту 18 лет - до 44,2%.

Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

Функциональные свойства мышц существенно изменяются в возрасте от 7 до 10 лет. Наибольший прирост силы наблюдается с 9 до 15 лет. Среднегодовой прирост показателей становой силы. Становая сила определяет силу разгибателей мышц спины, она измеряется становым динамометром в кг. Происходит это следующим образом: становой динамометр фиксируется к доске, испытуемый встает на доску, наклоняется вперед с прямыми ногами, берет ручки динамометра на уровне коленных суставов и тянет их вверх. У профессиональных футболистов становая сила в среднем составляет 12,3 кг.

Футбол является одной из самых популярных спортивных игр в мире. Множество мальчиков и девочек мечтают быть похожими на мировых футболистов, достичь их успехов. Именно в подростковом возрасте у детей появляются кумиры, на которых они равняются. Кумиры могут быть разные: спортивная сфера, музыкальная, художественная. Нередко школьники увлекаются несколькими сферами одновременно и равняются на кумиров с разным видом деятельности. Но в подростковом возрасте очень важно физическое развитие ребенка. Окончательно формируется и укрепляется скелет, мышечная масса ребенка. К сожалению, у детей, никак не связанных со спортом, могут возникнуть проблемы со здоровьем раньше, нежели у спортсменов.

Следовательно, увлечение футболом в большей степени, нежели иные подростковые увлечения, за исключением спортивных направлений, способствует физическому и всестороннему развитию ребенка. Лучше нарастает мышечная масса, правильно и здорово формируется скелет. Именно в подростковом возрасте множество юношей и девушек с головой уходят в футбол. Игры во дворе дома, на профессиональном поле, в спортивных секциях. Множество подростков не расстаются с мячом практически никогда. В этом увлечении им помогают спортивные секции и школы. Они помогают правильно и без лишних травм научиться игре, помогают детям профессионально заниматься любимым делом. Секции показывают ребенку правильную технику игры, показывают, каким путем идти к победе. В дополнении ко всему специальные заведения оказывают моральную поддержку начинающему игроку. Помогают с гордостью принимать победы, и без слез поражения. Ведь каждая игра – это опыт, который пойдет в личную копилку будущего чемпиона.

Литературные источники гласят, что проблема возрастных особенностей подготовки начинающих футболистов остается недостаточно изученной. Безусловно, подготовка в специализированных школах, таких как ДЮСШ и СДЮШОР является более успешной и профессиональной, нежели в других местах.

Футбол – это, в первую очередь, командная игра. Коллективный характер игровой деятельности воспитывает и ребенка-подростка чувство взаимопонимания, дружбы, уважения и сочувствия. Нельзя не отметить тот фактор, что у ребенка появляется дисциплинированность в выполнении задач. В процессе обучения требуется изучение и овладение сложной техникой игры, происходит изучение тактик игры на пути к победе. Всё это развивает в подростке физические качества: умение преодолевать усталость, быть сильным духом, строго соблюдать спортивный режим дня. Развитие всех этих качеств как физических, так и моральных способствует повышению уровня подготовки юных футболистов.

История развития школьного физкультурного образования гласит, что физическая культура, как школьный предмет, неоднократно подвергалась изменениям. Но несмотря на постоянное совершенствование по официальным данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации в 2015 году среди школьников среднего школьного возраста физически здоровых лиц насчитывалось около 29%. У остальных были диагностированы различные хронические соматические заболевания. В основном это заболевания, связанные с ортопедической сферой. И с каждым годом физическое здоровье школьников продолжает ухудшаться. Малоподвижный образ жизни, часто подростки играют в компьютерные игры, неправильно сидя за столом. К сожалению, пробелом является и раннее приобщение к миру электроники. Уже с малого возраста родитель может дать ребенку телефон/планшет, пренебрегая тем, как и в какой обстановке сидит ребенок.

Но если раньше физическая культура в школе была составлена из комплекса одних и тех же упражнений, то сейчас есть разнообразное множество спортивных игр, которые предлагаются ребятам на уроках физической культуры. Подросток может сам выбрать любимое занятие, чтобы уроки проходили в радость. Ведь не для кого не секрет, что множество детей, в частности, среднего школьного возраста прогуливают уроки физической культуры. Дети считают этот предмет не интересным, и выбирают альтернативу другому времяпровождению. Но выбор различных игр сейчас велик, и одной из таких игр является футбол. Это один из наиболее популярных видов спорта среди подростков, как говорилось ранее. Поэтому многие специалисты рекомендуют внедрять данную игру в школьную программу, чтобы повысить интерес детей к спорту. Быстрая реакция на движение мяча, активная борьба за ведущую позицию требуют большой силы и выносливости, которая и развивается в процессе игры в футбол. Также в комплексе к этому совершенствуется работа мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

Но качественное обучение футболу возможно только в комплексе занятий. В школах порой не хватает времени на более подробное изучение техник и тактик спортивной игры. Поэтому изучение потенциальных возможностей развития физических качеств школьников средствами футбола, а также разработка эффективных методик с учетом возрастных особенностей обучающихся сохраняют свою актуальность.

Для расширения возможностей игры в футбол в образовательных учреждениях оборудуют специальные игровые площадки, закупают необходимое оборудование. Например, в школе «1228 Лефортово» города Москвы построен большой зал для игры в мини футбол. Комфорт для ребят начинается уже с раздевалок. Они оборудованы системой кондиционирования, для постоянного поступления свежего воздуха и душевой кабиной. Школьники после активной игры могут привести себя в порядок в специальной душевой комнате. В зале стоят игровые ворота, нанесена футбольная разметка. Закуплены профессиональные мячи. На стене висит электронное табло для проведения товарищеских игр и ведения счета матча. В школьном дворе построена площадка для тренировок, для физи-

ческой подготовки школьников к игре. Также в качестве примера можем рассмотреть «Спортивную школу олимпийского резерва №4» Белгородской области. Юных футболистов с самого детства воспитывают настоящие профессионалы. Ребята имеют возможность играть на настоящем игровом поле, выезжать на региональные соревнования. Подростки старшего возраста формируются в юношеские команды и соревнуются за победы в более крупных Российских соревнованиях.

Мы рассмотрели два разных учебных заведения- специализированное и общеобразовательное. Казалось бы, разный уровень подготовки и профессионализма, но одна их общая цель - дать начинающему спортсмену необходимые знания для развития его увлечения. Не дать погаснуть желанию заниматься любимым делом. Ведь подростки иногда ранимы, и каждый отказ и неудача в их сторону могут негативно сказаться на их психике и желании продолжать что-либо делать дальше. Но главное- развить ребенка физически. Ведь общее физическое развитие влияет и на общее здоровье в целом. Ребенок спортсмен будет меньше болеть, реже уставать и риск хронических заболеваний будет ниже, нежели у подростка, не занимающегося спортом. Возможно, ребенок спортсмен с меньшей вероятностью свяжется с плохой компанией. Ведь у него будет другое, более интересное и насыщенное времяпровождение.

Современным школьникам представляется множество возможностей для развития своих физических качеств. У каждого есть доступ в сеть интернет, где существует множество видео-тренировок для самостоятельного изучения. Для более целеустремленных открыты школы и спортивные секции, которые с радостью примут в свои ряды новобранцев. Увеличение популярности игры в футбол влечет за собой улучшение общего здоровья ребят, ведь равняясь друг на друга каждый хочет становиться сильнее и выносливее, чтобы занимать ведущие позиции в игре. Это несомненно является плюсом футбольного образования. Ведь во время этой игры присутствуют и прыжки, и различные виды бега, и приседания. Более того для быстрого непрерывного бега нужно выносливое дыхание, формирование которого оказывает положительное влияние на работу легких и уменьшает частоту болезней дыхательных путей у школьников.

Каждый из нас хоть раз в жизни видел игру в футбол. Это сложный вид спорта, который требует и терпения, и настоящего желания победы. Каждый родитель гордится новой победой своего ребенка, гордится его успехами. Но, согласитесь, что для получения результатов немаловажен и усердный труд. Современное образование уже направило свои силы на повышение интереса к спорту у школьников. Но в такой задаче важен и труд окружающих, родителей. Если вы видите, что вашему ребенку интересен футбол, он днями напролет проводит на футбольном поле, можно записать его в специализированную секцию. Возможно, именно это мальчик или девочка в будущем станут знаменитыми спортсменами.

**Заключение.** Как итог вышесказанного можем сказать, что футбол представляет собой вид спорта, который самым большим образом способствует разностороннему физическому развитию человека и вместе с тем предъявляет организму исключительно высокие требования. Футбол помогает одновременно развить навык общения со сверстниками, помочь правильному формированию костей подростка, подарить ему любимое занятие любимым делом. Занятия футболом вырабатывают способность быстро осваивать двигательные действия и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой.

#### Литература

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
2. Садыкова С.В., Кузьмин А.А. Роль и значение ГТО в формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников – 2017. – С. 21-29
3. Стеценко, Н. В. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н.В. Стеценко, Е. А. Широбакина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – № 1. – С. 40–53.