

РОЛЬ ФУТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ И ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Футбол в системе спортивной школы выступает одним из базовых игровых видов спорта, ориентированных на массовое привлечение детей и подростков к регулярной двигательной активности. Он отличается доступностью инвентаря, простотой основных правил и высокой эмоциональной привлекательностью, что облегчает набор и удержание контингента обучающихся. В организационном плане футбол позволяет выстраивать учебно-тренировочный процесс поэтапно: от спортивно-оздоровительной группы к начальной подготовке и далее к группам спортивного совершенствования. Такая структура соответствует типовым программам дополнительного образования спортивной направленности и даёт возможность учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей. Важной особенностью является сочетание общей физической подготовки с ранним освоением тактических и технических элементов игры, что формирует у обучающихся устойчивый интерес к занятиям.

В условиях спортивной школы футбол выполняет не только тренировочную, но и воспитательно-организационную функцию. Наличие календаря соревнований различного уровня — от внутришкольных турниров до муниципальных и региональных первенств — создаёт для обучающихся понятную систему целей и мотивирует к систематическим занятиям. Учебно-тренировочный процесс строится с учётом требований рабочих программ, федеральных стандартов спортивной подготовки, норм медицинского контроля и принципов постепенного увеличения нагрузок. Практический опыт показывает, что грамотно организованный учебно-тренировочный процесс по футболу способствует как спортивному отбору, так и формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни у широкого круга детей и подростков.

Систематические занятия футболом оказывают комплексное воздействие на физическое развитие обучающихся спортивной школы. Игровой характер тренировок способствует развитию выносливости, быстроты, ловкости и силовых качеств в оптимальном для подростков сочетании. Во время игры чередуются периоды интенсивных спринтерских ускорений, перемещений в среднем темпе и кратковременного отдыха, что тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Регулярные занятия улучшают координацию движений, пространственную ориентацию, чувство равновесия, что особенно важно в период активного роста опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в процессе тренировок формируются навыки правильной осанки и укрепляется мышечный корсет, что способствует профилактике распространённых нарушений опорно-двигательной системы у детей.

Особое значение в футболе имеет развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, необходимых для выполнения большого объёма беговой работы и технических действий с мячом. Упражнения с мячом, координационные лестницы, прыжковые задания и элементы игровой гимнастики способствуют гармоничному развитию нижних конечностей и мышц корпуса без избыточной силовой нагрузки. На этапах начальной подготовки важен акцент на общей физической подготовке, который дополняется элементами подвижных игр и эстафет, чтобы избежать переутомления и однообразия. Практические рекомендации по дозировке нагрузок и учёту возрастных особенностей детей приводятся в работах отечественных специалистов по детско-юношескому спорту, что помогает тренерам-преподавателям выстраивать безопасный и эффективный учебно-тренировочный процесс. В результате у обучающихся формируется не только спортивная работоспособность, но и устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Футбол как командный вид спорта обладает значительным потенциалом в формировании личностных качеств обучающихся спортивной школы. Участие в тренировках и соревнованиях способствует развитию ответственности, дисциплинированности и целеустремлённости, поскольку достижение результата зависит от систематичности занятий и соблюдения режима. Взаимодействие в команде формирует умение подчинять личные интересы общим целям, принимать решения в условиях дефицита времени и нести ответственность за свои действия на поле. В процессе тренировок у подростков развивается волевая устойчивость: они учатся преодолевать усталость, справляться с неудачами и сохранять самообладание в напряжённых игровых ситуациях. Всё это положительно сказывается на формировании характера и самооценки.

Важным аспектом влияния футбола является социализация обучающихся и развитие коммуникативных навыков. Командные взаимодействия, совместные обсуждения тактики, участие в турнирах и выездных соревнованиях способствуют расширению круга общения и освоению норм поведения в коллективе. Под руководством тренера-преподавателя дети учатся конструктивно воспринимать критику, поддерживать партнёров, соблюдать спортивный этикет по отношению к соперникам и судьям. Футбольный коллектив часто становится для подростка значимой группой, где формируются навыки сотрудничества, взаимопомощи и лидерства. Педагогически грамотная организация жизни команды позволяет использовать футбольную секцию как эффективную среду воспитания, дополняющую семейное и школьное влияние.

В заключении, хочу отметить, что занятия футболом в условиях спортивной школы представляют собой эффективное средство гармоничного развития детей и подростков. Организационная структура футбольной подготовки, включающая последовательные этапы обучения и систему соревнований, позволяет сочетать доступность и массовость с целенаправленным формированием двигательных навыков. Комплексный характер нагрузок способствует развитию выносливости, быстроты, силы,

координации и гибкости, укреплению сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. При соблюдении методических рекомендаций и медицинского контроля футбол становится важной частью формирования культуры здоровья и устойчивой привычки к регулярной двигательной активности.

Не менее значима роль футбольной команды в личностном становлении и социализации обучающихся. Командная игра создаёт условия для развития ответственности, дисциплины, умения взаимодействовать с окружающими и конструктивно решать конфликтные ситуации. Под руководством тренера-преподавателя футбольный коллектив выступает как воспитательная среда, в которой формируются коммуникативные навыки, чувство товарищества, готовность к взаимопомощи и уважение к сопернику. В совокупности это позволяет рассматривать футбол в спортивной школе не только как средство физического совершенствования, но и как важный фактор формирования зрелой, социально активной и физически подготовленной личности подростка.

Тренер-преподаватель
МУ ДО «СШ МО п. Михайловский»
Тремасов Юрий Юрьевич