

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

*В.А. Ваткевич, 1 курс,
Научный руководитель – А. Ю. Филипский, ассистент,
Полесский государственный университет*

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в образовательных, спортивных и культурно-досуговых учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей и подростков остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния их здоровья, снижением уровня двигательной подготовленности.

Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [9, 3, 4, 10]. Нормальное развитие подрастающего поколения

немыслимо без энергичных и многообразных двигательных действий. Именно в детские и юношеские годы наиболее ярко проявляется положительное влияние регулярных физических нагрузок на развитие организма [1, 2, 6,7].

В данном контексте особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей и подростков. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют росту уровня физической подготовленности, стимулируют психическое развитие, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у детей и подростков.

Среди спортивных игр футбол является одним из популярных видов двигательной активности детей. В теории физического воспитания детей и подростков методика обучения элементам игры в футбол является одной из наименее изученной [1, 8]. При этом возможности использования упражнений с элементами игры в футбол для психофизического развития детей значительны. Так, научные исследования свидетельствуют, что применение на физкультурных занятиях упражнений с элементами игры в футбол носят эпизодический характер, либо не используются совсем. Кроме того, систематические, многолетние занятия спортом играют важную роль в укреплении здоровья детей и подростков.

Занятия футболом активизируют работу различных мышечных групп, повышая обмен веществ, стимулируют систему дыхания и кровообращения. Положительным моментом является и то, что периоды напряжения в играх сменяются отдыхом, нет непрерывности движений. Различные мышечные группы поочередно вступают в работу, и те, что отдыхают в данный момент, лучше восстанавливаются на фоне повышенного функционирования других мышц.

Нестандартные задачи, возникающие в процессе игры, заставляют творчески подходить к их решению, вырабатывают такие полезные в жизни навыки, как коллективизм, общительность, товарищеская взаимопомощь. Воспитывая находчивость, способность ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, смелость, решительность, занятия футболом одновременно дают и разностороннюю физическую подготовку. Развивается зрительный анализатор, улучшается пространственное зрение, вестибулярная устойчивость, развивается ловкость, вырабатывается двигательная память, формируя автоматизм движений, тренируется выносливость.

Несмотря на столь положительное влияние футбола на организм детей и подростков игра не столь практикуема как средство физического развития детей. Этому способствует бытующее неверное мнение о высоком травматизме игры и отсутствие материально-технической базы, хотя двигательная активность при игре в футбол многократно превышает другие виды спортивных игр.

Между тем, исследование, опубликованное в журнале "Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports" [11], убедительно доказывает, что регулярная игра в футбол повышает костную массу, минеральную плотность костной ткани и повышает мышечную силу. В совокупности эти положительные эффекты снижают риск падений и переломов костей.

Хорошо известно, что риск падений и переломов увеличивается с возрастом в результате ослабления костей, мышц и ухудшения двигательных функций. Теперь физиологи полагают, что футбол и, возможно, другие игры с мячом являются эффективным способом укрепления костей, как в молодости, так и в пожилом возрасте.

Длительная физическая подготовка также улучшает минеральную плотность костной ткани. Такие результаты были получены по окончании изучения действия занятий футболом на здоровье костей у мужчин от 20 до 40 лет, которые играли по часу два-три раза в неделю. Укрепление костей было зафиксировано и при длительных занятиях футболом в течение 64 недель, но с меньшей частотой (только один раз в неделю). Как объясняют ортопеды Университета Копенгагена (Дания), сочетание тех движений, которые выполняют футболисты во время игры, помогает более эффективным образом, чем простой бег [11], добиться переменного воздействия на кости и суставы, а также обеспечивает лучший стимул к их минерализации.

Таким образом, занятия футболом играют огромную роль в процессе формирования физической культуры личности, подготовки к социально-профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья человека. Использование элементов футбола, поможет создать новую концепцию физической культуры, которая в полной мере позволит использовать положительную энергетику эмоционального подъема игровых компонентов для снятия эмоционально-психологических, учебных и нагрузок и улучшения здоровья и самочувствия детей и подростков.

Список использованных источников

1. Андреев, С.Н. Футбол в школе. - М.: Просвещение, 1986. - 144с.
 2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
 3. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 10. - С. 22-26.
 4. Бальсевич, В.К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 1. - С. 10-16.
- Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
- Возрастная и педагогическая психология / Под ред. Петровского А. В. - М.: 1979. – 354 с.
- Возрастная физиология физических упражнений: учеб. пособие. - Смоленск, 1999. -75 с.
- Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-методическое пособие / ред.: Н. М. Люкшинова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт: ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
- Лубышева, Л. И., Социология физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2004,- 240 с.
- Наталов, Г.Г. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / Г.Г. Наталов, В.К. Бальсевич, Ю.К.Черныпенко // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 54-58.
- <http://ami-tass.ru/>.