**Занятие 3**

**Польза футбола для детей**

Обычно в футболе добиваются достижений мальчики, наделённые:

* неплохой беговой скоростью;
* физической выносливостью;
* умением быстро принимать решения.

Но самое главное в футболе – это большая и искренняя увлеченность этим видом спорта! Без желания самого ребёнка, он футболистом не станет. Но если у парня горят глаза и он действительно хочет посещать занятия футболом, шансы есть.

Что даёт ребёнку футбол?

Футбол положительно влияет на физическое развитие, закаляет мальчишек в плане здоровья, формирует настоящий футбольный характер.

***Польза футбола для физического развития***

Спортивные тренировки чаще проходят на свежем воздухе. Процесс предполагает активные аэробные, статические и силовые нагрузки, которые распределяются и имеют интенсивность с учетом возрастной категории юных футболистов. Занятия помогают развить и укрепить тело спортсмена. С годами мальчики приобретают крепкую, мужественную фигуру.

Юные футболисты реже болеют простудными заболеваниями. Они стойко переносят нагрузки, не боятся играть в любую погоду!

***Психологическое развитие***

Детский футбол формирует мужской характер! В спорте не бывает слабаков. Занятия закаляют не только физически, но и формируют устойчивую психологическую почву.

Благодаря футбольным тренировкам: формируется самостоятельность в действиях и принятии решений; дети быстро становятся социализированными; мальчики адаптируются к условиям спортивной конкуренции; юные спортсмены вырабатывают лидерские качества; развивается воля к победе и упорство в достижении целей; у мальчиков формируется чувство справедливости и уважения к сопернику.

Футбол является надёжной профилактикой для молодежи от вредных привычек и асоциальных увлечений. Спортивная молодежь реже имеет тягу к курению. Подростки, искренне увлеченные этим видом спорта, меньше подвержены дурному влиянию улицы. Да, играющая в дворовой футбол молодежь нередко вызывает негатив у окружающих взрослых! Однако это ошибочное восприятие. Поощряя тягу к этому виду спорта у детей и подростков, взрослые закладывают хорошие перспективы в их будущее! Великими футболистами станут не многие. Но положительное влияние этого вида спорта отразится на физике и характере, практически, каждого мальчика, который будет посещать занятия в течение нескольких лет.

Возможен ли вред? Любой активный вид спорта связан с опасностью получения травм и переутомления организма.

Вред от занятий футболом минимален и возможен только в случае неграмотно распределенных нагрузок и отсутствия контроля профессионального тренера.

**2. Методика обучения технике футбола детей в возрасте 9-10 лет**

Основные положения начальной подготовки

• Футбол — командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей. В современном футболе особенно востребованы игроки, чье индивидуальное техническое мастерство позволяет им эффективно действовать на насыщенных соперником участках поля.

• Футбол — это игра со своими законами и правилами. Кроме того, здесь действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, и тренировочный процесс должен строиться на их основе. Есть, например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе обучения эффективной технике лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же приема вначале в стандартных, а затем в разнообразных игровых условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические приемы футбола: остановки и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Хорошую черту дворового футбола — многократное повторение технических приемов — мы должны воспроизвести в организованных условиях.

• Обучение техническим приемам в футбольной школе сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно научиться писать буквы, затем эти буквы сложить в слова, потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Так же и в футболе: прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода.

• Тренер должен понимать, что мальчик или девочка — это не уменьшенная копия мужчины или женщины. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов.

• На начальном этапе обучения мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста практически одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного периода.

***Учет индивидуальных особенностей***

При одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям по 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т. д.) один из них соответствует 8-летнему возрасту, а другой — 12-летнему. Есть и спортивный возраст, который определяется эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия.

Величина, объем и интенсивность нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться в первую очередь.

***Мотивация на начальном этапе обучения***

Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными тренировочными средствами. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего возраста, и ее необходимо учитывать, подбирая средства и методы тренировки.

Основными средствами обучения детей технике футбола, особенно на первых этапах, являются игра в уменьшенных составах и игровые упражнения. Только одной игрой невозможно обучить детей футболу, нужны и упражнения, которые воздействуют на развитие важных двигательных качеств — ловкости, быстроты, координации — и обучают технике игры.

Главное в планировании тренировки для детей — найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения общей и специальной подготовки).

Да и в собственно футбольных тренировках есть два вида упражнений. Игровые всегда интересны детям, и они готовы заниматься ими все время. Другие — стандартные упражнения (передачи и остановки мяча в парах, разнообразные ведения и т. п.) — менее интересны.

***Содержание программы***

В ходе начального обучения технике владения мячом необходимо правильно расставлять приоритеты. В период с 6 до 9 лет мальчики и девочки должны изучать технику следующих игровых приемов:

1. Ведение мяча:

– внутренней и внешней сторонами подъема;

– с разной скоростью и сменой направления;

– с обводкой стоек;

– с применением обманных движений;

– после остановок разными способами.

2. Жонглирование мячом:

– одной ногой (стопой);

– двумя ногами (стопами);

– двумя ногами (бедрами);

– с чередованием «стопа-бедро» одной ногой;

– с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами.

3. Остановки мяча:

– подошвой и разными частями стопы.

4. Передачи мяча:

– короткие и средние;

– выполняемые разными частями стопы.

5. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе)

6. Отбор мяча у соперника

7. Вбрасывание мяча из аута

Основы подготовки

Обучение будет наиболее эффективным, если дети будут выполнять упражнения с мячом и без мяча не только в футбольной школе, но также дома и на улице, во дворе.

Дома: объясните детям, что утром надо выполнять элементарную зарядку, в которую должны входить упражнения на равновесие (стойка на одной ноге), гибкость, а также упражнения с маленьким мячом (например, для большого тенниса). Любые упражнения с мячом можно выполнять в квартире или рядом с домом на улице: жонглирование разными частями тела, ведение мяча и т. п.

На улице: играть в футбол с друзьями. Обязательно, чтобы это происходило в безопасном месте. Желательно играть на площадке небольших размеров. В этом случае контакты с мячом будут частыми и, следовательно, игрок будет совершать много ведений и обводок.

**3.Упражнения для развития координации (см.ссылку)**

[**https://youtu.be/NEjpHNoduPI**](https://youtu.be/NEjpHNoduPI)