

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

### **Необходимость развития дворового футбола**

Поговорим о футболе, в частности, о детском и юношеском, сравним футбольное детство 70-х годов XX века и сегодняшних ребят. Для чего это надо? Футбол – это спорт номер один во всем мире - это скорость, выносливость, ловкость, координация, красота, спектакль, развитие эстетическое и физическое, вид спорта, который развивает практически все функции организма, поэтому он и пользуется такой популярностью.

К сожалению, сейчас все лучшие традиции дворового футбола XX века утеряны, нет детских площадок во дворах, все заставлено машинами, застроено домами. Дети, итак, мало находятся на улице, а им еще и негде побегать, просто взять мяч и попинать. Вот почему стало меньше талантов-самородков, все заменено спортивными секциями, которые порой недоступны и в недостаточном количестве. Все это сказывается на такой недостаток, как потеря чувство локтя, дружбы, коллективизма. Чтобы добиться успеха, должна быть команда единомышленников, которая превосходит соперника в физическом, техническом, психологическом и тактическом плане. Все эти качества закладываются в детстве. Если одного из этих качеств будет не доставать, то даже самые выдающиеся мастера могут потерпеть поражение.

Да, сейчас футбол изменился по сравнению с футболом 70-х XX века, говорят, стал более техничным, умным, расчетливым, даже расстояние за игру, которое пробегает игрок, увеличилось в среднем от 7 – 8 км до 10 – 14 км. Но, к сожалению, это не говорит о том, что дети стали более выносливыми, здоровыми, совсем наоборот. В XX веке в футбол играли все: класс на класс, двор на двор, улица на улицу, в институтах – группа на группу, факультет на факультет. Любили футбол и играли в него все. Сейчас в школах, институтах, кто хочет побегать в футбол меньшинство; больше не умеющих играть в футбол вообще или нежелающих, а зачастую больных.

В проведенных исследованиях доказано, что регулярные занятия футболом, даже бегая стихийно во дворах, помогают избавиться от хронических недомоганий, особенно в детском возрасте, наряду с традиционными аэробными упражнениями (бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и т.д.). У людей, страдающих гипертонией, после игры в футбол, отмечается снижение артериального давления, уменьшается содержание жиров в крови, повышается чувствительность к инсулину, т.е. может пойти на пользу больным диабетом II типа и помогает избавиться от лишнего веса. Все это происходит во время увлекательной игры.

Если сравнить бегуна трусцой и футболиста после тренировки, то бегун прекращает бег, а футболист спрашивает: «А поиграть можно?». Есть еще один парадокс – заставь ребенка или юношу просто бегать, он это будут делать без удовольствия и думать: скорей бы все это закончилось, а дай им мяч, готовы бегать с ним хоть целый день, как и было в нашем детстве.

Еще одна из проблем, которая есть в детском и юношеском футболе – недостаток внимания дополнительным силовым тренировкам. В дворовом футболе все это происходило само собой, в перерывах успевали поиграть в развивающие игры с элементами силового развития опорно-двигательного аппарата (чехарда, слон, наездники, вышибалы, разрыв цепи, борьба на руках, ногах и т.д.). Все это было направлено на развитие физических кондиций и предотвращение травм. Вот почему травм в детском и юношеском футболе в 70-х годах было намного меньше, чем сейчас.

Вывод один – больше строить в микрорайонах спортивных доступных площадок, как для игр, так и для развития силовых качеств. Как и в советское время находить возможность вводить должности общественных спортивных детских инструкторов, чтобы во дворах был специалист, который мог грамотно подсказать, как правильно бегать, прыгать, бить по мячу,

подтягиваться и т.д. При возрождении этого снова будут появляться звезды футбола, такие как Стрельцов, Воронин, Яшин, Иванов и т.д. Будем ходить на стадионы и любоваться игрой своих Пеле, Марадоны, Рональдо, Месси.

Еще несколько рекомендаций для юных футболистов: при силовых тренировках упор надо делать, главным образом на ноги и не на одну группу мышц, иначе это приведет к мышечному дисбалансу, в итоге скажется на качестве движения и состоянии суставов, повысится риск получения травмы. Сильная четырехглавая мышца бедра и ослабленная задняя группа мышц бедра повышает риск травм колена. Если в прошлом у спортсмена была повреждена задняя группа мышц бедра, то следствием являлось ослабление ягодичной, отсюда могут возникнуть проблемы с поясницей. Следуя из опыта дворового футбола, для подростка подходят лучше всего упражнения, в которых в качестве отягощения используется вес собственного тела. Привлекательность игры в футбол в том, что в него может играть каждый, т.к. игра не требует выдающихся качеств в каком-то одном аспекте.