

Фитнес как элемент подготовки юного футболиста.

Носачев Сергей Юрьевич

*Тренер-преподаватель муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
« Спортивная школа №6» г. Белгорода*

Сейчас сложно представить наше общество без футбола, на сегодняшний день это, пожалуй, самый популярный вид спорта. Футбол любят все: мужчины, женщины, мальчики, девочки, и даже бабушки и дедушки. И недаром футбол является спортом номер один в мире. Ведь это не просто игра в мяч между двумя командами. Это горечь поражений и радость победы, это досадное невезение и счастливый случай – в общем, футбол - океан бушующих страстей, поэтому интерес к футболу неуклонно растет. Но кроме эмоциональной составляющей есть еще и физическая, и психологическая, и нравственная. Футболист должен уметь сначала думать, а потом делать, бороться, выигрывать и, что не менее важно, достойно проигрывать, иметь быстроту реакции и ловкость, силу и выносливость, ощущение команды и ответственности, уметь переживать и поддерживать. Все эти качества закладываются, конечно же, в раннем возрасте, когда футболистов называют еще «юными футболистами», «подрастающим поколением», «будущим футбола». Футбол развивает коллективное мышление и закладывает в характер ребенка лидерские зачатки. А навыки планирования, так необходимые в этой игре, переключаются в повседневную жизнь, что позволяет достигать высоких целей уже в более зрелом возрасте.

Особенно показан футбол тем мальчишкам, которые по какой-то причине не ходили в детский сад, то есть, не полностью адаптированы к обществу. А, благодаря общению в команде, у них развиваются социальные навыки, упорство, сила воли, трудолюбие, ведь без всего этого невозможно добиться успехов не только в футболе, но и в любом другом виде спорта.

Вдобавок футбольные занятия способствуют развитию «бойцовского» духа, здорового духа соперничества. Ребенок учится не отступать даже в случае проигрыша, и при этом делать правильные выводы.

Кроме того, посмотрев на взрослых футболистов, становится понятно, что почти все они имеют красивую фигуру. Это связано с тем, что спортсмены расходуют огромное количество энергии на бег, прыжки и растяжку, ведь они являются основными движениями в футболе.

Существуют определенные методики общей физической подготовки футболиста. И в этой связи хочется отметить важность фитнеса, которому в детском футболе не уделяется должного внимания, в основном из-за нехватки ресурсов: информационных (программ, учебно-методических пособий и др.), кадровых, экономических.

Хорошая физическая подготовка для футболистов это очень важно. Ведь на поле ситуации, когда силы уже на исходе – обычное дело. Особенно остро это ощущается, когда дети, становясь старше, переходят на стандартное поле. Тогда многое зависит от выносливости спортсмена, он подключает внутренние резервы. Нередко именно выносливость помогает получить преимущество над соперником в решающий момент, когда нужно “взорваться” в доли секунды и проделать все идеально. Если в физической подготовке все систематизировано и грамотно построено, в ход идут не только классические приемы, но и новшества, шансы на победу многократно возрастают.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме). Кому и чему соответствовать – это уже личное дело каждого человека, решившего заняться собственным здоровьем и совершенствованием своего тела. А в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Физическая подготовленность состоит из следующих элементов: состояние сердечно-сосудистой системы, гибкость, мышечная выносливость, сила, мощность, чувство равновесия, хорошая координация движений, реакция, быстрота, соотношение мышечной и жировой тканей в организме.

Фитнес – довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок. Если углубляться в теорию того, что такое фитнес, то окажется, что это целая наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и ее влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. При этом человеческий организм функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт.

Фитнес зародился в США как альтернативный бодибилдингу вид физических нагрузок. Главными показателями в ответе на вопрос, что такое фитнес, являются общий тонус организма, внешняя привлекательность, не спрятанная за горой мышц, осознание культуры тела и здорового питания, здорового образа жизни в целом.

Пожалуй, наиболее верным будет утверждение, что фитнес призван обеспечить человеку гармонию души и тела. Если возвращаться к переводу, то красота души должна соответствовать красоте тела и наоборот.

Детский фитнес базируется на общих принципах физической культуры; общих принципах фитнеса («нагрузки ради здоровья», комплексного воздействия на биопсихофизическое состояние занимающихся, эстетической целесообразности, психологической регуляции); специфических принципах, отражающих особенности занятий с детьми. К ним относятся принципы игровой и эмоциональной направленности, инициативности и творчества, самореализации через двигательную деятельность. Проще говоря, фитнес для детей обязательно должен быть в удовольствие, представлять собой игровую форму и тем самым заинтересовывать детей.

Одной из важнейших способностей футболиста, от которой зависят быстрота и качество овладения двигательными навыками, является координация движений. На начальных этапах занятий футболом необходимо включать в каждое занятие в течение 15-20 минут комплексы специальных

упражнений, преимущественно воздействующих на развитие координации движений (на соразмерность движений действий в заданных пределах времени, пространства и мышечных усилий; на согласование движений рук, ног, головы, туловища; на быстроту действий в условиях распределения и переключения внимания).

Другой, не менее важной способностью, является гибкость. Нужно учитывать тот факт, что с возрастом гибкость не развивается, а регрессирует, поскольку к 13-16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Поэтому развитие гибкости дает больший эффект на этапах начальной подготовки. В качестве основных средств при этом применяют разнообразные упражнения на растягивание.

На занятиях с футболистами 9-10 лет можно использовать элементы степ-аэробики - аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкуче с шагами и подскоками на неё и через неё в различных направлениях, зумба-аэробики, что представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов, она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, и стрейтчинга - комплекса упражнений направленных на растяжение мышечной ткани, что приводит к повышению эластичности и снятию напряжения с прорабатываемых групп мышц. За счет растяжки мышц к ним поступает большее количество крови, благодаря чему они расслабляются и становятся эластичными. Суставы начинают приобретать большую подвижность, благодаря чему увеличивается гибкость. Правильное, сосредоточенное дыхание положительно влияет на головной мозг.

Таким образом, занятия футболом с применением элементов фитнеса могут удовлетворять не только потребность детей в физической активности, но и в общем повышать интерес к занятиям физическими упражнениями, уровень культуры тела, движений, приобщают к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения, разнообразия фитнес-программ, свободы их выбора, общедоступности и эмоциональности. А интеграция фитнеса в физкультурное образование является инновационным подходом и имеет позитивные перспективы в будущем.

Источники:

1. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера.- М.: Профиздат, 2011
2. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования. [Автореферат дисс. на соиск. уч. ст. доктора педагогических наук. СПб. — 2009](#)
3. <http://fitnessplus.com.ua/category/petli-trx>
4. <http://fitnessplus.ru/fitnes>
5. http://dibase.ru/article/29062009_saykinaeg/8
6. <http://timelady.ru/6-chto-takoe-fitnes.html>