**МИНИСТЕРСТВО  ПРОСВЕЩЕНИЯ  РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 68 «АЙБОЛИТ» г. ОРЛА**

302020, г. Орел, ул. Полесская, д.22           Тел/факс: (4862) 42-15-22   e-mail: [mbdouds68@mail.ru](mailto:mbdouds68@mail.ru)

ИНН 5753028830 КПП 575301001

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО ФУТБОЛУ**

**«ВЫБИРАЕМ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЁНКА»**

Подготовил:

Инструктор по физической культуре

Гаврючин А.Ю.

ОРЁЛ 2022 г.

Содержание:

1. Футбольные качества

1.1. Техника владение мячом

1.2. Быстрота реакция ловкость

1.3. Сила и выносливость в футболе

1.4 Воспитание морально-волевых качеств юных футболистов

2 Экипировка футболистов

3. Полезные советы

Заключение

Для любого родителя важно, чтобы его ребенок рос крепким, и здоровым. Отсюда и возникает желание развивать его всесторонне, в том числе с помощью спорта, ведь спорт – это движение, а движение и есть сама жизнь. Одним из самых подвижных видов спорта считается футбол. Если вы заметили, что ваш ребенок любит гонять мяч и с восторгом наблюдает за футбольными матчами по телевизору, то не нужно ломать голову, он сам сделал свой выбор. Дальше понадобится только ваше содействие и поддержка в решении тех проблем, которые могут возникнуть у юного футболиста. О них и поговорим ниже, а также о том, как справляться трудностями на начальных этапах, и какие задачи стоят перед родителями и будущими спортсменами на пути к большим стадионам.

1.Футбольные качества

Прославленные футболисты стали таковыми не по счастливой случайности. Это результат долгого, упорного труда. Они получают огромные гонорары за свои профессиональные качества, к которым относятся: Техника владения мячом; Быстрота реакции и ловкость; Сила и выносливость; Морально-волевые качества. Достаточно понаблюдать за игрой настоящих мастеров, чтобы убедиться в том, что они объединяют в себе характеристики техничного спортсмена, упорство в достижении цели и силу воли. Поэтому процесс воспитания юного футболиста и тренировки должны сочетать в себе комплекс всех этих компонентов.

1.1. Техника владения мячом

Полевой игрок должен искусно владеть дриблингом (техникой обманных движений), чтобы без труда передвигаться по футбольному полю и оставлять соперников позади. Поэтому основной упор в тренировках детей должен быть направлен на работу непосредственно с мячом. Тренировочные комплексы, направленные на развитие технических характеристик футболистов, могут включать в себя непосредственно матчи между двумя командами, а также другие виды работ: Изучение и отработка движений ухода от соперника с мячом; Изучение различных финтов, которые в некоторых ситуациях становятся эффективным средством сохранения мяча; Отработка ударов на точность с места или в движении.

1.2. Быстрота реакция ловкость

Возвращаясь к профессиональному футболу, можно заметить, насколько быстро игроки перемещаются по полю и принимают решения. Если команда состоит сплошь из технически одаренных футболистов, но не способна удивить соперника нестандартными ходами, не факт, что она уйдет с поля победителем.

Для футбола характерна так называемая «сложная выборочная реакция» на различные импульсы, которые футболист получает в каждой конкретной ситуации. Опытным игрокам она позволяет предвидеть действия соперника и быстро принимать решения. В основе быстроты реакции лежит принцип автоматизма. На тренировках как раз и отрабатываются все конкретные ситуации, что помогает юному спортсмену во время матча действовать эффективнее. Примером тренировки на развитие рассматриваемых качеств может выступать так называемый «квадрат». Четыре человека образующих квадрат, стараются как можно дольше владеть мячом, тогда как пятый человек пытается его отобрать. Это упражнение требует от футболиста умения быстро и безошибочно принимать решения. Такие тренировки могут проводиться и без мяча, так как быстрота выполнения сложных действий зависит от общего умения двигаться. Достаточно попробовать различные комбинации стартов, прыжки, резкие изменения направления бега и другие комбинации, чтобы получить желаемый результат

1.3. Сила и выносливость в футболе

Говоря о силе футболиста, нужно отметить, что развитие этой характеристики происходит в ходе общей физической подготовки. Если «физика» юного спортсмена хромает, то он не сможет проводить полноценные матчи на одном уровне. Чтобы подтянуть ребенка в этом плане, необходимо включать в тренировочный процесс пробежки на длинные дистанции. Это поможет ему развить выносливость. Не стоит забывать и о забегах на короткие дистанции, которые позволят отработать «взрывную силу» спортсмена. При этом весь тренировочный комплекс должен быть построен по принципу прогрессии нагрузки. Нельзя на первом же занятии давать ребенку большой объем работы. А чтобы организм со временем не адаптировался к одной и той же нагрузке и не достиг так называемого «плато» (когда нет прогресса), объем работы нужно увеличивать от тренировки к тренировке.

1.4. Воспитание морально-волевых качеств юных футболистов

В любом виде спорта без силы воли ничего не достичь. Нацеленность на результат и умение преодолевать трудности нужно воспитывать с раннего детства. Важную роль в данном случае отводится родителям. Юные спортсмены довольно амбициозны и еще не знают, как справляться со всевозможными препятствиями на пути к успеху, будь то проигранный матч, неудачная тренировка или усталость. Эти факторы могут стать причиной разочарования. Нужно просто дать установку детям на конечный результат и предупредить их о том, что провалы возможны, но они тоже ценны, так как дают им опыт и возможность увидеть свои слабые стороны. Для успешного совершенствования волевых качеств юных футболистов, необходимо направлять усилия детей на конкретную цель. Нужно дать им осознание цели и то, что все их действия, так или иначе, должны быть направлены на ее достижение и получение наилучшего результата. Другой немаловажный момент на пути к развитию волевых качеств заключается в строгом соблюдении режима работы, обучения и дисциплины. Если ребенок осознает цель и средства для ее достижения, начинает работать волевой механизм. Футбол - командная игра, футболист постоянно взаимодействует не только с соперником, но и с партнерами по команде. Для ребенка футбол - это постоянная работа в коллективе. Поэтому важно воспитывать в нем не только «чисто футбольные качества», но и общие человеческие. Если юный спортсмен сможет хорошо взаимодействовать с партнерами в жизни, то и взаимопонимание на поле будет положительной стороной его подготовки.

2 Экипировка футболистов

Огромное значение играет форма для футбольной тренировки. Как правило, занятия проходят на улице, поэтому одежда не должна сильно промокать и задерживать влагу. Хорошим вариантом будет приобретение формы из синтетического материала с микропорами. Такую одежду легко стирать и свой первоначальный вид она сохраняет долго.

Типичная футбольная экипировка включает в себя бутсы. Однако они подходят только для игры на травяном поле. Для занятий в зале лучше одеть удобные кроссовки. В качестве защиты от различных травм подойдут так называемые щитки, которые обезопасят голени, а также фиксаторы голеностопа (этот сустав часто подвержен подвывихам и растяжениям). Приобрести все это можно в специализированных магазинах. Стоимость всего комплекта или отдельных элементов экипировки зависит от категории магазина и марки производителя. Очевидно, что подлинная экипировка от известных брендов, приобретенная в соответствующем магазине будет дороже, чем та, что продается на рынке. Однако в данном случае придется выбирать между качеством и материальными возможностями.

3. Полезные советы

Футбол – контактный вид спорта, поэтому избежать всевозможных травм и ушибов почти невозможно. При этом на тренировке не всегда может присутствовать врач. Важно обучить ребенка методам оказания первой помощи. Для начала достаточно, чтобы у него всегда был с собой антисептик для обработки ран и пластырь. Следует научить его отличать признаки растяжения от симптомов перелома и знать, в какой ситуации нужно прикладывать к больному месту холод, а в какой – ждать квалифицированной помощи врача. Особое внимание при тренировках уделяется режиму дня. Если ребенок так загружен, что не высыпается, то пострадает не только успеваемость, но и физическая подготовка. Питание юного спортсмена должно быть правильным и соответствующим нагрузкам. Основу рациона должны составлять полезные продукты, богатые белком, витаминами и микроэлементами.

Заключение

Футбол не только тренирует выносливость, силу мышц, но и закаляет характер, формирует волевые качества, учит мыслить, анализировать и работать в коллективе, взаимодействуя с партнерами часто без слов. Безусловно, этот вид спорта заслуживает той популярности, которую имеет в мире. Но чтобы стать такими профессионалами, как наши российские футболисты, Артём Дзюба, Александр Кержаков, детям и их родителям еще предстоит решить немало проблем. Однако при должном отношении к делу, с верой в мечту и желанием быть лучшими, юные футболисты могут достичь ощутимого успеха. И, может быть, именно ваш ребёнок, став знаменитым футболистом когда-нибудь забьет победный гол в финале чемпионата мира!