МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:**

**«Футбол – мой любимый вид спорта»**

Выполнил:

Карпов Д.Л.

Тренер-преподаватель по футболу

МАУ ДО «СШ №1»

г. Прокопьевск, 2024 г.

Содержание

Введение

Глава 1. История возникновения и развития футбола

1.1. Древние игры с мячом (прототипы футбола)………………………..……. 4

1.2. Кто и когда придумал футбол……………………………….……………....4

1.3. Зарождение правил игры в футбол……………………………..………….. 5

1.4. Современные правила игры…………………………………….….………..5

1.5. Футбольные амплуа ……………………………………………………...…..6

1.6. Разновидности футбола…………………………….. ………….…….……...7

# 1.7. Влияние футбола на здоровье, психические и моральные качества занимающихся……………………………………………………….………..…...8

Использованная литература………………………………………………………9

**Введение**

Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта.

Футбольные матчи собирают тысячные стадионы и многомиллионную телевизионную аудиторию, министры спорта различных стран всерьез озадачиваются взращиванием юных талантливых футболистов, для чего открывается одна школа футбола за другой. В России так же строится много физкультурно-оздоровительных комплексов и открытых спортивных площадок.

Безусловно, как и в любом другом виде спорта, в футболе отмечаются положительные моменты, оказывающие влияние на организм и здоровье человека.

Однажды, мне захотелось узнать историю возникновения футбола. Когда этот вид спорта появился в России и как он влияет на здоровье человека? Какие есть разновидности футбола. Это и стало темой моей исследовательской работы.

Эта игра позволяет мне развивать в себе выдержку, силу, смелость, реакцию и быстроту мышления.

**Данная тема актуальна**, потому что современный человек мало двигается, т.к. его труд на производстве заменяется специальной техникой, развиваются средства транспорта, а телевидение не желает отпускать от своего экрана. Все это ведет к недостаточной физической нагрузке, а, значит, к болезням.

**Цель моей исследовательской работы:**изучение истории развития футбола и определение его влияние на здоровье человека.

**Объект исследования:** учащиеся с 3 по 9 класс МБОУ «Багаджинская ООШ».

**Предмет исследования:** знания о футболе как эффективное средство воспитания силы воли и характера и один из источников поддержания отличной физической формы.

**Задачи:**

1. изучить историю возникновения и развития футбола как вида спорта;

2. проанализировать влияние футбола на здоровье человека;

3. провести опрос среди сверстников «Мое отношение к футболу»;

**Методы исследования:**

1. Изучение литературы и информации в сети Интернет.
2. Анкетирование на тему «Мое отношение к футболу».

**Гипотеза исследования**: футбол – полезный вид спорта.

**Новизна** **исследования** заключается в том, что в нашей школе никто не проводил исследование об этой игре. Мне захотелось узнать о том, как этот вид спорта развивался в разных странах и в России, как он влияет на физическое и психическое здоровье человека.

**Глава 1. История возникновения футбола**

***Футбол*** ([англ.](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D0%25BD%25D0%25B3%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D1%258F%25D0%25B7%25D1%258B%25D0%25BA) *Football*, «ножной мяч») — командный вид [спорта](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582), в котором целью является забить [мяч](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A4%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%3A%25D0%259F%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25BE_2%3A%25D0%259C%25D1%258F%25D1%2587) в [ворота](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25B0_%28%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%29) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время футбол самый популярный и массовый [вид спорта](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25B8%25D0%25B4_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B0) в мире [7].

**1.1. Древние игры с мячом (прототипы футбола)**

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые  [правила](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25BE) были записаны в1848 году.

Так, например, и в Египте, и в Германии, и в Китае были игры, похожие на футбол. У [китайцев](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25B9) была известна игра [цуцзю](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A6%25D1%2583%25D1%2586%25D0%25B7%25D1%258E), («Толкать ногой») упоминания о цуцзю относятся к [II веку до н. э.](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2FII_%25D0%25B2%25D0%25B5%25D0%25BA_%25D0%25B4%25D0%25BE_%25D0%25BD._%25D1%258D.) [ФИФА](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A4%25D0%2598%25D0%25A4%25D0%2590) в [2004 году](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F2004_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B4) признала, что китайский вариант футбола — самый древний.

**1.2. Кто и когда придумал футбол**

В [Британии](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F) игра в мяч началась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масленую неделю. Обычно соревнование проходило на рыночной площади. Две команды с неограниченным числом игроков пытались забросить мяч в ворота команды соперников, причём «ворота», как правило, представляли собой какое-нибудь заранее оговорённое место неподалёку от центра города.

Игра проходила грубо, жёстко и нередко представляла опасность для жизни игроков. Когда толпа разгорячённых мужчин неслась по улицам города, сметая все на своём пути, владельцам лавок и домов приходилось закрывать ставнями или досками окна нижнего этажа. Победителем становился счастливчик, которому в конце концов удавалось «внести» мяч в ворота. Причём это был не обязательно мяч. Например, игроки могли пинать надутый свиной пузырь. В [Честере](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A7%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2580) ногами изначально пинали отрубленную голову кого-то из побеждённых.

Во времена правления короля [Эдуарда II](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25AD%25D0%25B4%25D1%2583%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B4_II) футбол приобрёл настолько значительную популярность, что лондонские купцы, опасавшиеся, как бы эта «буйственная» игра не повредила торговле, обратились к королю с просьбой её запретить. [13 апреля](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F13_%25D0%25B0%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%258F) [1314 года](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F1314_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B4) Эдуард II издал указ, запрещавший футбол как забаву, нарушавшую общественное спокойствие и ведущую к раздорам и злобе.

Это была одна из многочисленных попыток упразднить футбол но это было безрезультатно.

Один королевский указ, изданный в [1491 году](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F1491_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B4), запрещал подданным играть в футбол и [гольф](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2593%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2584) на территории королевства и объявлял преступлением участие «в футбольных игрищах, в гольфе, а также иных непотребных забавах». Однако, несмотря на свою репутацию «игрища богопрепятственного и непотребного», футбол процветал и набирал популярность.

При [Елизавете I](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2595%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B0_I_%28%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B2%25D0%25B0_%25D0%2590%25D0%25BD%25D0%25B3%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B8%29) футбол получил широкое распространение в России, и при полном отсутствии правил и организованного судейства «матчи» частенько заканчивались увечьями игроков, а иногда и смертельным исходом.

**1.3. Зарождение правил игры в футбол**

Первые единые правила и регламент игры в футбол определился в командах частных школ и университетов [Оксфорда](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259E%25D0%25BA%25D1%2581%25D1%2584%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B4) и [Кембриджа](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25B5%25D0%25BC%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25B4%25D0%25B6). До того почти каждая школа и каждый футбольный клуб имели свои собственные правила. Одни правила допускали ведение и передачу мяча руками, другие — отвергали; где-то количество игроков в каждой команде было ограничено, где-то — нет. В одних командах разрешалось толкать, делать подсечки и бить соперника по ногам, в других это было запрещено. И в [1846 году](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F1846_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B4) была предпринята первая серьёзная попытка создать свод единых футбольных правил и возник документ, опубликованный под названием «[Кембриджские правила](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25B5%25D0%25BC%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25B4%25D0%25B6%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25B0)». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил [Футбольной ассоциации Англии](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A4%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25BE%25D1%2586%25D0%25B8%25D0%25B0%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F_%25D0%2590%25D0%25BD%25D0%25B3%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B8).

Игры в футбол были популярны у широких слоев населения. Спортивные и местные газеты того времени пестрели объявлениями о вызовах на футбольные состязания, причем зачастую игра шла на деньги.

Растущая популярность футбола подтолкнула игроков к выработке единого свода правил игры. Делегаты от 6 школ встретились в Кембридже. Большинство собравшихся предпочло ту версию игры, в которой мяч нужно вести ногами, и постановило запретить приёмы, характерные для [регби](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A0%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25B1%25D0%25B8): захваты, подножки и бег с мячом в руках.

Таким образом футбол оказался менее жёстким по сравнению с регби видом спорта. Это было важно для играющих в него молодых людей, которым нужно было зарабатывать себе на жизнь, а не залечивать травмы, полученные во время игры.

Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные.

**1.4. Современные правила игры**

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух [таймов](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A2%25D0%25B0%25D0%25B9%25D0%25BC) по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В футбол играют на [поле](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A4%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B5_%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5) с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде ([вратарь](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B0%25D1%2580%25D1%258C_%28%25D1%2584%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%29)) может играть руками в [штрафной площади](https://infourok.ru/go.html?href=%23.D1.88.D1.82.D1.80.D0.B0.D1.84.D0.BD.D0.B0.D1.8F_.D0.BF.D0.BB.D0.BE.D1.89.D0.B0.D0.B4.D1.8C) у своих ворот, его основной задачей является защита [ворот](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25B0_%28%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%29). Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. [Защитники](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2597%25D0%25B0%25D1%2589%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA_%28%25D1%2584%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%29) располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. [Полузащитники](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%2583%25D0%25B7%25D0%25B0%25D1%2589%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA_%28%25D1%2584%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%29) действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. [Нападающие](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259D%25D0%25B0%25D0%25BF%25D0%25B0%25D0%25B4%25D0%25B0%25D1%258E%25D1%2589%25D0%25B8%25D0%25B9_%28%25D1%2584%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%29) располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать [голы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2593%25D0%25BE%25D0%25BB_%28%25D1%2584%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%29).

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия [послематчевых пенальти](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25BC%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%2587%25D0%25B5%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25B5_%25D0%25BF%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D0%25B8), не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель [1].

**1.5. Футбольные амплуа**

Правильная расстановка футболистов на футбольном поле является залогом успеха для команды. Поэтому каждый игрок имеет свою позицию (амплуа) в футболе на поле, которая более точно описывает его задачи  в тактической схеме.

**Вратарь (голкипер)** – основная задача не дать забить мяч в ворота. В отличии от других позиций на поле разрешено играть руками. Обязательно использовать перчатки для исключения травм. Форма вратаря всегда отличается от формы полевых игроков. Обычно голкиперы имеют первый номер на форме. Известные игроки на позиции вратаря – Джанлуиджи Буффон, Оливер Кан, Лев Яшин и другие.

**Защита – позиции защитников.** Основная задача всех защитников *(бэков)* на поле вне зависимости от текущей позиции это оборона и предотвращение атак противника. Обычно защитники редко переходят на противоположную часть поля и принимают участие в атаках. Защитников еще называют фулбэками. Они могут играть по двум стратегиям: персональная опека, когда идет защита от определенного игрока атаки, и зональная, когда каждый защитник контролирует обозначенную зону. Их основная позиция играть на боковых краях поля – бровке. Данные амплуа носят такие названия как – бровочник, боковой, латераль или крайний защитник. Игроки на этих позициях обязательно должны обладать хорошей скоростью и физической выносливостью, а также умением совершать много перехватов и отборов.  Известные футболисты под этим амплуа – Кафу, Эшли Коул, Роберто Карлос.

**Полузащитники (хавбэки)** располагаются между защитой и нападение, и их игровая роль зависит от ситуации, стиля и стратегии команды. Номера соответствующие этим позициям с 6 по 8. *Центральный полузащитник (ЦП)* – игрок на этой позиции должны обладать максимальным набором качеств для этого амплуа. Это скорость, сила, выносливость, умения делать перехваты и передачи, хорошее виденье поля. Основными задачами является перехват мяча и быстрое начало атаки. Футболисты, известные на позиции “десятки” – Лионель Месси, Кака, Зинедин Зидан. Есть и “ложные десятки” – это ЦАП смещающийся на фланг в атаке, оттягивающий тем самым игроков защиты.

**Плеймейкер** в футболе – это игрок, создающий игру. Задачами плеймекера является создание атак своей команды, также умение делать обостряющие передачи в разрез. Футболисты этого амплуа – Хави, Андреа Пирло, Иньеста, Фрэнк Лэмпард.

**Крайние полузащитники** – выделяют левого (ЛП) и правого полузащитника (ПП). Это футболисты играющие на бровке. Это амплуа является самым универсальным на поле. В некоторых тактических схемах, такие полузащитники совмещены с ролью крайних нападающих, их называют вингерами и играют так называемую роль “семерки”. Таким игрокам нужно уметь хорошо играть и в защите и в нападении, то есть фактически по всей бровки, а также обладать хорошими физическими данными и хорошей техникой. Известные игроки на этой позиции – Криштиану Роналду, Гарет Бейл.

Атака – позиции нападающих. **Нападающие (форварды)** – это игроки в футболе, которые совершают атаки на ворота соперника и находятся в близости от штрафной зоны. Задачей каждого форварда (страйкера) является забить гол в ворота соперника. Самых результативных нападающих в футболе еще называют бомбардирами. Такие футболисты становятся звездами мирового футбола: Лионель Месси, Криштиану Роналду, Неймар, Антуан Гризманн [5].

**1.6. Разновидности футбола**

Существует множество разновидностей футбола, в основном с меньшим количеством игроков. Я расскажу о некоторых.

**Мини-футбол**

В 1958 году один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр привѐз идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он подсмотрел тренировку бразильцев в зале: увлѐкся мини-футболом. Игра-эксперимент всем пришлась по душе. На территории бывшего СССР мини-футбол появился в самом конце 50-х годов.

**Пляжный футбол**

Вид спорта, основанный на правилах игры в традиционный футбол в 1992 году. Компактные размеры игрового поля (28 на 37 метров) позволяют игрокам забивать практически из любого положения, даже прямым ударом от своих ворот. Соответственно, за игру можно увидеть порядка 60-ти ударов по воротам соперника.

**Болотный футбол**

Это разновидность футбола, популярная в Скандинавии. Правила похожи на правила традиционного футбола за исключением: игра ведѐтся на болоте; запрещена смена сапог во время игры; размер поля 60 x 35 метров; команда: 5 игроков + вратарь; матч: 2 тайма по 13 минут; замена игроков производится без остановки игры. Чемпионаты проводятся ежегодно с 1989 года.

**Футбольный фристайл**

В Республике Мьянма существует древняя разновидность футбола, которая больше всего напоминает фристайл - «чинлон». Этой игре более 1500 лет. В качестве мяча используется полый внутри шар из тростника. Правила игры заключаются в выполнении различных трюков с футбольным мячом при помощи различных частей тела.

**1.7. Влияние футбола на здоровье, психические и моральные качества занимающихся**

Занятия футболом вырабатывают способность быстро осваивать двигательные действия и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость в футболе проявляется в движениях с мячом, без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Кроме этого двигательная деятельность в футболе протекает в условиях единоборства и постоянно меняющихся внешних условий (состояние поля, зрители, погода), что требует высокого проявления ловкости.

Так же необходимо отметить и значительный интерес людей к этому виду спорта, что в конечном итоге заставляет их отказываться от своих вредных привычек для улучшения своих спортивных показателей и состояния здоровья в целом.

Стоит отметить, что футбол, как и все спортивные игры улучшает все физические качества и повышает работоспособность. Футболисты всегда должны мгновенно реагировать на подачи от игроков противника или же игроков своей команды, они всегда должны следить за мячом и должны уметь во время забивать его в ворота. Такое постоянное наблюдение за игрой, значительно влияет на скорость реакции и тренирует внимание и сообразительность. Деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами относительного покоя и пониженной активности. Ускорения, прыжки, рывки, чередуются с равномерным легким бегом, остановками, ходьбой, и выполняются с изменением направления, темпа и ритма движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, кровообращения и дыхания.

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию занимающегося. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми техническо-тактическими действиями и разнообразными движениями. Современный футбол отличается разнообразием и сложностью технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: обеспечивается высокое физическое развитие, совершенствуется функциональная деятельность их организма. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных черт и качеств характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к соперникам или партнерам в играх, активности, сознательной дисциплины. пунктуальности, спортивной этики, чувства ответственности. Командный характер игры и высокий техническо-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики занимающегося. Футбол воспитывает не только быстроту, ловкость, силу, но и чувство коллективизма, мужество, волю к победе [3].

**Использованная литература**

1. Большая энциклопедия спорта для школьников и студентов. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2007.
2. Дэнни Милке. Книга «Футбол. Основы игры» Москва АСТ\*Астрель 2009.
3. Майкл Мукиан Дин Дьюрст. «Все о тренировке юного футболиста» Москва Астрель\*АСТ 2008.
4. Соскин А.. Все о футболе: Справочник / М., 1972.

**Ресурсы Интернета:**

1. <https://footbolno.ru/pozicii-igrokov-v-futbole-futbolnye-amplua-i-oboznacheniya.html>
2. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballmems/858896.html>
3. <http://ru.wikipedia>.
4. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/vesfutbolvideoblog/1413332.html>