|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  **«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ПИЛИГРИМ»**  имени 37 гвардейского Свирского Краснознаменного  воздушно-десантного корпуса» городского округа Самара  443105, г. Самара, пр. Юных Пионеров , 142, тел. 931 – 77 – 09, e – mail: piligrim-samara @mail.ru    **«Футбол как средство формирования личности подростка»**    Педагог дополнительного образования  МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»  Борисова О.Н.    г.о. Самара, июнь 2023 |

Футбол — вид спорта, который способствуют всестороннему физическому развитию. Во время тренировок постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности.

Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время тренировки применяются элементы из других видов спорта.

Как и в любом другом виде спорта, здесь имеет значение методика, по которой работает тренер, его умение найти индивидуальный подход к ребёнку. Важно заранее узнать о задачах, которые он ставит перед учениками, и о том, какими методами воплощает их в жизнь.

Если цель — добиться результата «во что бы то ни стало» — не стоит рассчитывать, что тренер будет уделять должное внимание становлению личности. А именно это должно стать основной задачей детского спорта, потому что ребёнку необходимо почувствовать свою особенность, найти собственный стиль и характер, в том числе в футболе. Для этого тренер должен поощрять детскую инициативу и творчество, учить своих подопечных мыслить и придумывать, запоминать и прогнозировать ситуацию. Всё это связано с активизацией умственных процессов, управляющих спортивной моторной деятельностью. Конечно, если тренировки проходят однообразно, с бесконечным повторением одних и тех же действий, этого вряд ли можно добиться. Ведь чтобы оторваться от противника, ударить с большого расстояния по воротам, применить обманное движение — без фантазии и творческого воображения не обойтись.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Итак, занятие футболом может научить:

− принимать быстрые решения. Во время игры в состоянии стресса игрок должен правильно сориентироваться и принять решения, например, кому отдать пас, как «открыться» и т. д., которые влияют на весь ход игры;

− предугадывать ситуации, например, прогнозировать действия соперника для ответных действий;

− быстроте реакции, поскольку футбол — динамичная групповая игра;

− самостоятельности мышления и в то же время командности, поскольку стратегические решения принимаются коллективно, а действия, решения одного игрока зависят от действий других игроков;

− самодисциплинированности: обязательное посещение тренировок, авторитет тренера и капитана команды;

− ответственности перед командой, тренером, болельщиками (в нашем случае это — ближайшие родственники и друзья игроков). Здесь ярким примеров может быть история Берта Траутманна, вратаря английского клуба «Манчестер-Сити». В 1956 году в финале Кубка Англии он провел 15 минут на воротах со сломанной шеей. Выйдя один на один с нападающим, вратарь получил удар бутсой по шее и потерял сознание, но не выпустил мяч. Затем Траутманн снова встал на ворота и мужественно доиграл матч до конца, чем помог своей команде отстоять победный счёт 3:1. Три дня спустя рентген показал, что Траутманн доигрывал матч со сломанной шеей ;

− креативно мыслить. Например, в 1994 году на турнире ShellCaribbeanCup во время матча Барбадос-Гренада команде Барбадоса, чтобы попасть в следующий этап турнира, нужно было выигрывать с перевесом в 2 гола. По правилам соревнований в случае ничьей назначался экстра-тайм. Первая забившая в дополнительное время команда автоматически одерживала победу 2:0. За несколько минут до финального свистка Барбадос ведет в счете 2:1, чего недостаточно. Тогда барбадосцы специально забивают себе автогол, чтобы перевести игру в дополнительное время, в которое барбадосцы все-таки сумели поразить ворота гренадцев и выйти в следующий тур ;

− мотивации достижения и не только в футболе — достижения успешных результатов в школе, университете, на работе. Игроки учатся не только ставить цель, но и прикладывать все усилия для ее достижения, проявляют настойчивость, получают удовольствие от решения интересных задач, не теряются в ситуации соревнования, показывают большое упорство при столкновении с препятствиями;

− сопротивлению стрессам — установлено, что уровень устойчивости силы нервной системы у подростков-футболистов выше, чем у обычных сверстников, почти в два раза;

− развитию социальных навыков, поскольку команда должна действовать как единое целое, а без взаимопонимания, взаимопомощи этого добиться невозможно. Кроме того, во время тренировок и во время матчей происходят небольшие конфликты, и игроки учится решать их не силовыми методами.

Наконец, футбол учит равенству во всем. Неважно, кто твои родители, какой доход семьи, какой у тебя телефон или планшет. Если ты не умеешь играть или не соблюдаешь правил игры, ты не задержишься в команде. И наоборот, способности, трудолюбие, целеустремленность дают тебе шанс достичь высоких результатов и завоевать авторитет среди сверстников. Лучшим примером может служить история Эдсона Арантиса ду Насименту, более известного как Пеле. Рекордсмен по числу выигранных в качестве игрока чемпионатов мира — три титула, единственный футболист, три раза становившийся чемпионом мира как игрок, лучший игрок чемпионата мира 1970, лучший молодой игрок чемпионата мира 1958, лучший футболист XX века по версии футбольной Комиссии ФИФА; лучший спортсмен XX века по версии Международного Олимпийского комитета . Титулы Пеле можно еще долго перечислять. Но мало кто из подростков знает, что Пеле родился в маленьком бразильском городке в бедной семье. И только колоссальное трудолюбие и упорство помогли ему стать Королем футбола и одним из 100 наиболее влиятельных людей мира по версии журнала Time. Все эти футбольные навыки, приобретенные в подростковом возрасте, будут полезными во взрослой жизни. Как говорится в китайской притче: посеешь мысль — пожнешь поступок, посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу.  
Подводя итог, стоит выделить следующие моменты. Футбол – это не только игра на развитие физических свойств, но и большой мыслительный процесс. Игра на поле с мячом, где спортсмену противостоят хорошо подготовленные противники, имеющие свою тактику и сценарий возможных командных действий, на глазах миллионов зрителей, очень сложная задача как в физическом, так и моральном плане. Действия с мячом в быстро изменяющихся, критических ситуациях очень серьёзно вырабатывает и улучшает в человеке те качества, которые востребованы в большинстве сфер деятельности общества. Несмотря на высокую травмоопасность, футбол также имеет и положительные стороны, улучшая общее состояние здоровья, улучшая сердечно-сосудистую и дыхательную систему, выносливость, мозговую деятельность. Футбол – это не только вид спорта, но и образ жизни, требующий постоянного подержания спортивной формы, совершенствование уже существующих навыков и общение с товарищами по команде, не только в рамках игры, но и за её пределами.