

«Занятия в футбольном кружке, формируют здоровый образ жизни у подрастающего поколения».

Движение – жизнь, а футбол – это и есть движение, ведь недаром считается, что именно он – самый подвижный вид спорта. Играя в футбол с раннего детства, ребенок развивает мускулатуру, укрепляет костную систему, а значит, держит в тонусе свое тело уже с раннего возраста. Вопреки распространенному мнению, эта игра способствует не только физическому развитию, но и интеллектуальному.

Как правило, у детей, которые занимаются в футбольных секциях более красивая фигура, ведь эта не просто игра, а своеобразный комплекс физических упражнений: постоянный бег снижает риск переломов, прыжки, растяжка. Смешанные аэробно-анаэробные нагрузки, интервальные и непрерывные, помогают в борьбе с лишним весом. Это еще и расход энергии, причем конструктивный расход. Таким образом, у футбола есть большая польза – он обеспечивает комплексную тренировку организма.

Польза детского футбола заключена в развитии у ребенка не только физических данных, но и лидерских качеств, коллективного мышления, навыков планирования, которые необходимы современному человеку.

Футбол – это спорт, который представляет собой соревнования разной важности. Здесь случаются победы, а бывают и поражения. Спорт ставит детей в разные жизненные ситуации, ребенок начинает осознавать – есть успехи и неудачи. Что тоже очень полезно.

В футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки юных спортсменов, свойственные всем видам спорта. Есть, например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация.

Обучение техническим приемам в футбольной секции – как обучение грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Такая же ситуация в футболе: прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода.

Рекомендации родителям!

Перед зачислением в футбольную секцию или спортивный кружок, необходимо принести справку от педиатра, об отсутствии у ребенка противопоказаний к занятиям футболом.

Для тренировок на улице, одежда не должна промокать и задерживать влагу. Лучше всего подойдет синтетическая форма с микропорами.

Экипировка для занятий в зале: носки, удобные футбольные кроссовки для игры в зале, шорты, футболка (желательно из хлопка).

После тренировки ребенок должен переодеться в сухую одежду.

На тренировку возьмите ребенку бутылку с водой.

Если ребенок в плохом самочувствии, чувствует недомогание и тем более у него повышенная температура, юный спортсмен не приходит на тренировку.

Ребенок обязательно должен высыпаться.