

Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:  
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание

**Лазебных Людмила Николаевна,**

инструктор-методист,

МБУДО «СШ № 6» г. Белгород,

г. Белгород, Россия

## **ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

**Аннотация.** Игра в футбол предъявляет существенные требования к личности игроков. В то же время занятия футболом влияют на процесс становления личности спортсмена. Результатом спортивной деятельности являются не только физическая, техническая, тактическая подготовленность и спортивный результат, но и психологические изменения, к которым, прежде всего, относится сфера личности.

Футбол - массовая и популярная игра. Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического воспитания и укрепления здоровья широких слоев населения. В России футболом занимаются около 3 миллионов человек. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважением к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладеть сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Все это способствует воспитанию во-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:  
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

левых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игра в футбол, связанная с необходимостью поддерживать высокую работоспособность на протяжении длительного времени и выполнять порою работу максимальной интенсивности на фоне значительного общего утомления и стресса, требует высокой устойчивости во взаимосвязи функциональных систем. Поэтому технические и тактические умения футболистов проявляются в игре с должной эффективностью лишь на фоне высокого уровня их физической подготовленности. Все спортивные игры сопряжены с различной по характеру и интенсивности психологической нагрузкой, футбол не является исключением. Во время игры футболисты испытывают стресс, который непременно отражается на их спортивном и техническом мастерстве. Именно по этому, данная работа актуальна, так как важно знать какое влияние оказывает стрессовое состояние на спортивное и техническое мастерство футболиста и к каким последствиям может привести. 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.

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:  
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

Игра в футбол предъявляет существенные требования к личности игроков. В то же время занятия футболом влияют на процесс становления личности спортсмена. Результатом спортивной деятельности являются не только физическая, техническая, тактическая подготовленность и спортивный результат, но и психологические изменения, к которым, прежде всего, относится сфера личности.

Вместе с тем, подростковый возраст - ключевой этап в развитии личности. В этом периоде впервые формируется устойчивая система личностных качеств, закладываются такие существенные механизмы психической регуляции деятельности, как направленность личности, самооценка, уровень притязаний. На этом возрастном этапе развития происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни определяют все другие особенности — поведение, направленность активности и т. п.

Подростковый возраст отличается от всех других этапов жизни человека своеобразием и темпами роста и развития организма, особенностями физиологических процессов, половым развитием. Многие происходящие в этом возрасте изменения имеют прямое отношение к двигательной деятельности подростка. В подростковом возрасте резко возрастает интерес к собственному «Я», стремление познать себя, свои возможности, силы, способности. Самосознание предполагает самооценку. Интенсивное развитие самосознания порождает потребность в самовоспитании. Подростки стремятся стать активными, сильными, смелыми. Реальные возможности воспитать у себя такие качества появляются в занятиях спортом.

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:  
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

Важная особенность личности подростков - стремление к самоутверждению, желание занять свое место в обществе. Поэтому большое значение в жизни подростков имеет коллектив, в котором они учатся или занимаются спортом.

Игра в футбол предъявляет существенные требования к личности игроков, что вызывает необходимость ее изучения с целью обеспечения эффективности и надежности соревновательной деятельности. В то же время занятия спортом влияют на процесс становления личности спортсмена. Результатом спортивной деятельности являются не только физическая, технико-тактическая подготовленность и спортивный результат, но и психологические приобретения, к которым, прежде всего, относится личность спортсмена. Общеизвестным в настоящее время является тот факт, что психологическая готовность спортсмена - это решающий фактор победы в спорте. Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта и специалисты смежных наук особое внимание уделяют разработке специальных технологий психологической подготовки спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики. Основное положение психологии спорта - понятие о спортсмене как о деятельной личности. «Не отдельные способности, как таковые, непосредственно определяют возможность успешного выполнения какой-либо деятельности, а лишь то своеобразное сочетание способностей, которые характеризуют данную личность.

Свойства нервной системы и темперамент в спортивной деятельности - тот фактор, который определяет направление и степень влияния психического стресса на уровень достижения спортсменов, т.е. от них зависит толерантность к стрессу. Именно свойства нервной системы и темперамента определяют индивидуальные стрессовые пороги

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:  
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

спортсменов в соревнованиях. Но психологические факторы имеют значение не только во время соревнований. Достижение спортсменом высокой физической, технической и тактической подготовленности теснейшим образом связано с развитием у него определенных особенностей физических функций и качеств его личности. Нельзя добиться совершенства в выполнении тех или иных технических приемов без высокого и специального развития двигательной чувствительности, двигательной памяти, внимания и т.д.

**Личностные характеристики подростков.**

Известно, что подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и юностью. На подростковый возраст приходятся значительные морфологические, физиологические, психологические изменения, связанные с пубертатом. Хрестоматийной характеристикой этого возраста является рассмотрение его как полностью или частично кризисного. Переходя из детского мира во взрослый, подростки не принадлежат полностью ни к тому, ни к другому. Известна их личностная незрелость. Подростки независимы, самоуверенны; возможно, бесцеремонны и конфликтны. Они безмятежны, жизнерадостны, нечувствительны к замечаниям и порицаниям. Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями физического, психического развития. Качественные новообразования происходят в личности. Многие происходящие в этом возрасте изменения имеют прямое отношение к двигательной деятельности подростка. Отсюда небезынтересно знать, какое влияние оказывают на развитие подростка занятия спортом.

Среди психических явлений внимание занимает особое место. Оно входит в познавательные процессы, в практическую деятельность.

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:  
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

Внимание как элемент сознания развивается в труде, в общении людей, в их общественной деятельности. Для спортсмена свойства внимания крайне важны: многочисленные внешние и внутренние сигналы во время соревновательной и учебно-тренировочной деятельности затрудняют внимание или повышают его концентрацию, когда ему требуется сосредоточиться для решения поставленной задачи. Тренировка внимания позволяет свести к минимуму влияние негативных факторов и носит специфический для каждого вида спорта характер. Техничко-тактическая подготовка футболиста, особенно на этапе специализации в известной мере лимитирована уровнем свойств внимания юных спортсменов.

Занятия футболом помогают укрепить мышцы, сформировать правильную осанку, укрепить выносливость, повысить скорость реакции. Занятия футболом положительно влияют и на психическое развитие детей. Учатся дисциплинированности, могут повысить свою самооценку, научиться адекватно, воспринимать критику.

Ведь для игры не нужно специальное снаряжение, а только мяч и достаточно места для игры. Во-вторых, футбол оказывает положительное влияние не только на физическое воспитание, но и на эмоциональное состояние, характер человека. В-третьих, занимаясь футболом, подросток приобретает навыки, которые может применить в учебе и дальнейшей работе. В данной статье мы не будем анализировать физическое развитие, а остановимся на психологическом и социальном развитии, что особенно важно для подросткового возраста. 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 «открыть-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:  
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

ся» и т. д., которые влияют на весь ход игры; – предугадывать ситуации, например, прогнозировать действия соперника для ответных действий; – быстрой 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.

**Список литературы**

1. Ганоцкий, Д. В. Влияние занятий футболом на развитие подростков / Д. В. Ганоцкий, Е. А. Лебедева. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2016. — № 5 (8). — С. 99-101. — URL: <https://moluch.ru/young/archive/8/538/> (дата обращения: 24.11.2023).