

## Влияние Футбола На Физические И Умственные Качества Человека

*Мирбабаев Музаффар Исмаилович<sup>1</sup>*

**Аннотация:** В статье рассматриваются процесс влияния занятия футболом на основные физические и умственные качества, улучшения состояния здоровья, влияние на коммуникационные свойства и образ жизни спортсменов.

**Ключевые слова:** футбол, игра, команда, выносливость, цель, качества.

На современном этапе развития спорта и связанной с ней спортивной культуры, футбол является самым популярным видом спорта в мире. Связанно это с несколькими факторами: Зрелищность, Атмосферность, Непредсказуемость, Простота в освоении и Коллективность. Всё это вывело футбол на более высокий уровень по сравнению с другими видами спорта. Футболисты на данный момент являются самыми высокооплачиваемыми спортсменами мира, а Чемпионаты Мира по футболу собирают сотни миллионов зрителей на стадионах и у экранов. Несмотря на рождение и оформление футбола в Англии, в последние десятилетия этот вид спорта стал универсальным для большинства стран, в отличие от сугубо национальных видов спорта.

Тема развития посредством футбола физических и умственных качеств является наиболее актуальной в наше время. В век компьютерных и информационных технологий работа человека становится всё менее подвижна и усидчива. Человек развивает мозг, однако остальные части тела практически остаются в стационарном состоянии. Существует также немало «сидячих» работ, где по сути не развивается ни то, ни другое. Футбол как раз-таки является одним из тех видов спорта где развивается и то и другое. Несмотря на вышеописанный фактор простоты в освоении, этот вид спорта является одним из самых сложных и гибких. Если в уличном футболе хорошо владеть мячом и забивать голы смогут многие, то в профессиональном футболе этого будет совсем недостаточно. Без тактики, стратегии, умения оценивать текущую ситуацию и навыка работы в команде, даже самый быстрый и выносливый спортсмен не сможет сделать ничего.

Возникают вопросы: почему темой статьи был выбран именно футбол, и чем хуже другие виды спорта будут развивать физические и умственные качества человека? Безусловно, другие виды спорта справляются с развитием человека ничуть не хуже. Однако, по нашему мнению, футбол является более сложным видом из всех смежных и похожих видов спорта, требующий анализ конкретной обстановки. Если мы будем сравнивать футбол с гандболом, игре, где тоже есть противоположные ворота и игровое поле, требование выносливости и требования к ситуационному и гибкому мышлению, то есть большая разница. В гандболе задействованы руки и ноги, а руками гораздо проще перемещать мяч и давать пасы. Руками гораздо проще бросать мяч навесным броском, минуя тем самым игроков противника. В футболе спортсмен располагает только ногами. Ноги являются не только средством перемещения, как в гандболе, но и средством перемещения мяча по полю, пасу сокоманднику, ударом в ворота. С уровня ног гораздо сложнее давать дальние пасы, а также забить гол минуя противника.

Малейшая идея задействовать руки, даже если мяч попадает в них случайно, может повлечь горячие споры с судьёй, с последующей дисквалификацией, невиновность которой очень

<sup>1</sup>И.о доцент кафедры физического воспитания и спорта ТГПУ имени Низами



сложно будет доказать. В футболе можно использовать голову, однако её использование ограничивается лобной частью, а её манёвр существенно ограничен по сравнению с другими частями тела. Однако голову не всегда рекомендуется использовать. Неправильный приём мяча головой, а также большая сила его удара, вместе со скоростью полёта, могут причинить опасные травмы одной из самой важной части тела. Подводя итог, ограниченность в использовании ног, выступающих так же и средством передвижения и набирания скорости, которые значительно уступают рукам по удобству в использовании мяча, делают футбол, по нашему мнению, более сложным нежели гандбол. У футболиста протекает большее количество мыслительных и аналитических процессов в мозге, как задействовать в конкретной ситуации ноги.

В каждом из двух основных характеристик (физических и умственных) можно также выделить несколько качеств которые развивает футбол:

**Физические.**

**Выносливость.** Важнейшее физическое качество, отражающее общий уровень работоспособности человека. Выносливость – многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Эффективность спортивной подготовки, а особенно в техническом компоненте при игре в футбол развивает важным свойством опорно-двигательного аппарата способности к мышечной релаксации-гибкостью.

**Быстрота.** способность человека в определенных специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при условии значительного внешнего сопротивления, сложных координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

**Ловкость.** 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 (например, состояние поля, зрители, погода), что требует высокого проявления ловкости.

**Сила.** Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые и скоростно-силовые. Игра в футбол требует проявления прежде всего скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча ударов, стартов, прыжков, толчков и т. д. в очень короткие отрезки времени.

Цель физической подготовки в футболе – достижение и сохранение игроками такого физического уровня, который позволяет во время матча добиваться самого высокого результата. Физическая подготовка решает две главные задачи: всесторонне развивать двигательную систему игрока и в соответствии с требованиями, предъявляемыми футболом, совершенствовать специфические двигательные способности.

Помимо влияния на основные вышеописанные качества футбол также влияет и на общее состояние организма. Регулярные тренировки по футболу способствуют значительному улучшению многофункциональных показателей. Они способствуют варьированию темпов движения, тренирует скоростные качества, координацию движений, двигательную память, преобладание беговых движений, подскоков выносливость с развитием резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы.



Повышение эластичности связок и сухожилий, улучшение растяжимости мышц увеличивают амплитуду и свободу движений, повышается работоспособность и выносливость организма.

Упражнения, выполняемые в быстром темпе, а также с включением больших групп мышц, тренируют сердце, усиливают вентиляцию легких. Серии упражнений, связанных с изменением положения тела, регулируют кровообращение в сосудах головного мозга, улучшают функции нервной системы, укрепляют мышцы брюшной стенки.

Умственные.

Воображение. Спортсмен должен построить у себя в голове не только тактику игры, обрисованную тренером на доске, но и продумать как она будет работать в реальной игре. В процессе принятия быстрых, ситуационных решений; воображение помогает футболисту правильно составить в голове алгоритм своих действий, особенно возможное движение мяча.

Дисциплина. Постоянные тренировки и спортивный образ жизни, требуют от игрока, немалой силы воли. Не дисциплинированного игрока, невозможно будет сделать частью команды, где каждый выполняет свою задачу. Высоко организованная команда, с большей вероятностью обыграет опытный, но не дисциплинированный, разобщенный коллектив.

Креативность. Вырабатывает у игрока способность прибегать к нестандартному способу достижения цели. Спортсмен с развитым креативным мышлением, идет в разрез с ожидаемым от него шаблоном действий, что может запутать противника, дезорганизовав его. Проявление своей инициативы способа игры, которая не соответствует выработанной перед игрой тактикой, не раз в истории футбола приносило команде победу.

Реакция. Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна и быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Аналитическое мышление. Подготовка перед игрой с позиции изучения слабых и сильных сторон противника, важная составляющая игры. Как и до так и после игры, футболист должен понимать, чего ожидать от того, или иного игрока, к какой тактической схеме чаще всего прибегает команда. Здесь также лежит ответственность и на тренере, который должен не только подобрать правильную стратегию в текущей игре и на сезон, но и правильной расстановке игроков на поле, возможности грамотно воспользоваться заменой игроков для достижения победы.

Коммуникация и умение работать в команде. Пожалуй, самое главное качество в этом виде спорта. Футбольная команда – это отлаженный механизм, где каждый винтик выполняет свою функцию, для достижения цели. Осознание и самоидентификация спортсмена как части большой команды, где каждый важен, незаменимое качество в игре. Без единства командного духа и знания своих игроков по команде и их способностей, невозможно будет применить даже самую 100%-ю тактику. Разлад и конфронтация внутри команды, обычно сразу же перерастает в неудачи во время игры. Без базовых коммуникативных качеств, которые только улучшаются во время игры в футбол, будущий спортсмен не сможет влиться в игровой процесс.

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 поддержания спортивной формы, совершенствование уже существующих навыков и общение с товарищами по команде, не только в рамках игры, но и за её пределами.

### Список литературы.

1. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболиста. Братислава: Спорт (Šport), словацкое физкультурное издательство, 1984. – 115 с.
2. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
3. Маҳкамджонов, К. М., Иноземцева, Л. А., Нурматов, Ф., & Рустамов, Л. Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. *Toshkent:–2007*.
4. Maxkamdjanov, K. M., Nurmatov, F. A., Inozemseva, L. A., & Rustamov, L. (2008). Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. *Darslik T*.
5. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. *Молодой ученый*, (11), 1476-1478.
6. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
7. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.
8. Рустамов, Л., & Тошпулатов, Х. (2024). СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ. *Development and innovations in science*, 3(3), 21-25.
9. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 200.
10. Рустамов, Л. Х. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 194.
11. Рустамов, Л. Х. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 191.
12. Тухтаходжаев, Х. Б., & Рустамов, Л. Х. (2012). Место физической культуры в системе учебной деятельности студентов. In *Педагогическое мастерство* (pp. 231-233).

