

## **ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКИЕ И УМСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА**

**Нигманов Бори Ботирович**

Доцент Ташкентского государственного педагогического университета имени  
Низами,

### **АННОТАЦИЯ**

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

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

### **ABSTRACT**

*The article discusses the process of the influence of playing football on the basic physical and mental qualities, improving the state of health, the impact on the communication properties and lifestyle of athletes.*

**Key words:** football, game, team, endurance, goal, qualities.

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 оформлении футбола в Англии, в последние десятилетия этот вид спорта стал универсальным для большинства стран, в отличии 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 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, идёт 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 (REFERENCES)**

1. Базарбаев Д.Б. Влияние занятий футболом на здоровье человека // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017030489> (дата обращения: 08.03.2021).
2. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболиста. Братислава: Шпорт (Šport), словацкое физкультурное издательство, 1984. – 115 с.
3. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
4. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. *Молодой ученый*, (11), 1476-1478.
5. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
6. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAXSGA YO‘NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. *Science and innovation*, 1(B8), 1259-1262.
7. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.