**ФУТБОЛ** **В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

***А. М. Вашкевич, Н. А. Костюкевич, БГПУ***

Футбол — это одно из доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает ценные моральные качества как чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированность [1—3]. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Игра в футбол оказывает комплексное и разносторон­нее воздействие на организм занимающихся, развивает основные физические качества — быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки [3]. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возмож­ностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе к трудовые. Футбол широко используется в различных звеньях систе­мы физического воспитания [2].

В процессе обучения игре в футбол учащиеся должны полу­чить представление о технике и тактике игры, изучить основные технические приемы. Характеристика техники начинается с изучения техники передвижения, которая включает следующие группы прие­мов: бег, прыжки, остановки, повороты. Изучаются следующие тех­нические приемы: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасыва­ние мяча, игра вратаря. Тактические действия в атаке и обороне, с мячом и без [1—2]. Хронометраж двигательной деятельности футболистов ***е°*** время игры показал, что их двигательная активность состоит: и3 медленных пробежек; выполняет за игру от 224 до 367 раз по времени от 25 до 35 мин.; покрываемое расстояние от 5 до 7 км; из ускорений на разные дистанции — от 40 до 62 раз; по времени от мин. 25 с до 4 мин. 45 с; примерное расстояние от 1 до 2 км: из рывков — о 45 до 78 раз; по времени от 1 мин. 35 с до 3 мин.; пример­ке расстояние от 870 м до 1700 м; из прыжков и борьбы за мяч, от  ***16 до*** 42; по времени от 2 мин. до 2 мин. 30 с.

В среднем за игру футболист бегает в течение 29—41 мин. и пробегает расстояние от 8 до 12 км. Пульсовая стоимость игры фут­болистов за время двух таймов по 45 мин. составляет 14500— <16 000 сердечных сокращений. Частота дыхания возрастает до 30— 50 вдохов з мин., вентиляция легких до 60—110 л/мин., а минутный объем сердца — до 15—25 л [1].

*Литература*

1. Футбол: Учеб, для ин-тов физич. культ. / Под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. М.; 1999.
2. Спортивные игры; Техника, тактика обучения: Учеб, для студ. высш. лед. учеб, заведений / Ю. Д. Железняк. Ю. М. Портнов, В. **П.** Савин, А. В. Лексанов; Под ред. / Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М., 2001.
3. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб, для пед. фак. ин-тов физич. культ. / Под ред. Ю. И. Портных. 2-е изд., перераб. и доп. М., 1986.