

Марина Сергеевна
Аглоненко

**Хорошие качества
развития футбола
у детей и подростков**

Секция футбола

Марина Аглоненко
Хорошие качества
развития футбола у детей
и подростков. Секция футбола

<https://litres.ru/73874818>

ISBN 9785006993556

Аннотация

Футбол — это не просто популярный вид спорта, но это активное занятие, которое способствует гармоничному физическому и моральному развитию ребенка.

Содержание

ГЛАВА ПЕРВАЯ	5
ИГРА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ФУТБОЛ	6
преимущественная характеристика футбола	6
активная работа для развития мышц	7
ГЛАВА ВТОРАЯ	8
ЛОВКОСТЬ ЮНОГО ФУТБОЛИСТА	9
амплитудные движения корпуса	9
пространственное мышление юного футболиста	10
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	11
ИГРА В ФУТБОЛ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ	12
психоэмоциональное состояние ребенка	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Хорошие качества
развития футбола у
детей и подростков
Секция футбола**

**Марина Сергеевна
Аглоненко**

© Марина Сергеевна Аглоненко, 2026

ISBN 978-5-0069-9355-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ИГРА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ФУТБОЛ

преимущественная характеристика футбола

Футбол — это не просто спортивная тренировка, а это прежде всего возможность для ребенка или подростка развить ряд ключевых качеств, которые пригодятся ему в жизни.

Но если человек задумывается или стал задумываться над вопросом, что развивает футбол, то в этом месте нужно попробовать разобраться.

Но футбол — это не просто популярный вид спорта, а это прежде всего активное занятие, которое способствует гармоничному физическому и моральному развитию ребенка. И также нужно рассмотреть основные преимущества футбольной секции для детей и подростков.

активная работа для развития мышц

Но игра в футбол подразумевает большое количество разнообразных перемещений, ускорений, смены направления движения и прыжков.

И это способствует активной работе мышц, и укреплению сердечно — сосудистой системы и тренировке дыхательных путей.

И регулярные тренировки по футболу помогают укрепить человеку мышечный корсет, и этот процесс и приводит к формированию правильной осанки.

И также футбол стимулирует работу кардиоваскулярной системы, что способствует повышению общей выносливости организма, а значит ребенок или подросток становится менее утомляемым и более активным.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ЛОВКОСТЬ ЮНОГО ФУТБОЛИСТА

амплитудные движения корпуса

Дриблинг и ложные перемещения включают в себя амплитудные движения корпуса и ног, которые в комплексе развивают гибкость.

Ловкость футболиста — это сложное качество, совокупность способностей в кратчайшие сроки изменять двигательные действия в условиях постоянной смены обстановки на поле и осваивать новые элементы, требующие контроля тела.

Но передача мяча, удар по воротам, перехват у соперника — это прежде всего каждое действие, и оно требует от игрока высокой степени сосредоточенности и точности выполнения.

Но ребенок учится анализировать игровую ситуацию на поле, прогнозировать движения соперника и соответствующим образом корректировать свои действия.

пространственное мышление юного футболиста

И этот процесс способствует развитию пространственного мышления, координации и внимания. А навыки, полученные во время игры в футбол, с большим успехом применяются в повседневной жизни и других видах деятельности.

А тренировки, которые проводятся несколько раз в неделю, формируют у детей и подростков привычку к регулярным физическим нагрузкам.

И этот процесс и учит дисциплине, ответственности за свое здоровье и улучшает состояние формы.

А опыт участия в футбольных соревнованиях, независимо от самого результата, остается в памяти юного футболиста долгое время.

Но ребенок учится учитывать время, необходимое на подготовку, переезды и сам процесс игры, и это и формирует у него умение планировать свой день и распределять свои силы.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ИГРА В ФУТБОЛ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА

И достижения на футбольном поле прямо влияют на психоэмоциональное состояние несовершеннолетнего ребенка. Голы, успешные передачи или перехват мяча приносят чувство гордости и удовлетворения.

И это укрепляет веру в себя и позволяет детям чувствовать себя более уверенно не только на футбольном поле, но и в повседневной жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.