

Создание первой женской команды по мини-футболу в Аксайском районе, как этап реализации общероссийского проекта «Мини-футбол – в школу»

Традиционно футбол имеет репутацию чисто мужской игры. Она ассоциируется с нагрузками, силой и жесткостью. Это мнение, на мой взгляд, ошибочно. Классический футбол, вне зависимости от того, кто принимает участие в матче, - игра умная, тонкая, красивая. Особенно, когда на поле - представительницы прекрасного пола. В футболе есть три направления: большой футбол, мини-футбол и футзал. Формально правила игры и состав участников в большом женском футболе те же, что и в традиционном мужском. Мини-футбол - игра бесконтактная. Как и в баскетболе, в нем полностью исключается соприкосновение тел во время матча. Футзал - игра с уменьшенным мячом. Размер мяча диктует нюансы игры, меняет поведение игроков на поле, делает каждый матч более динамичным и захватывающим. Правила остаются неизменными. Женский футбол обладает удивительной прелестью. Он имеет немало преимуществ перед мужским. Пусть в нем нет высоких скоростей, мужских схваток, жесткой борьбы и мощных ударов. Психологически эта игра более тонкая и благородная. Когда на поле играют женщины, мысль игры, ее динамика и конфликты гораздо интереснее. Девушки способны гораздо более тщательно, осторожно и внимательно взвешивать каждое движение во время игры. Это - проявление женского характера. В футболе, как в командных играх вообще, ярче, чем в "одиночных" видах спорта, проявляется личность, ее индивидуальность. Черты женского склада: интуиция, умение искать психологические выходы из сложных ситуаций, эмоциональная раскрепощенность - определяют драматургию и построение игры. Девушка по своей природе не может в "раже" схватки причинить серьезную боль сопернице, как это, к сожалению, случается в силовой мужской игре. Она не станет ей мстить, скорее, будет искать как бы ее перехитрить. Девушки способны более интересно продумывать комбинации, ловкие решения. Я бы сказал, что в женском футболе превалирует мудрость. На поле женщины соображают и думают более красиво и благородно. Женский футбол несколько отстал от своего мужского аналога, потому что не развивался вместе, параллельно, как это было во всех других видах спорта: теннисе, легкой атлетике или баскетболе. Сила, мощь, скорость - бесспорно. Но это только одна чаша весов. Другая - красота, изящество, зрелищность. Футбол - это импровизационный театр, рождающийся на наших глазах, поле - сценические подмостки, схватки единоборства - своего рода диалоги. На футбольной сцене каждый игрок имеет счастливую возможность самовыражаться, творить, думать. Многими другими видами спорта доказано, что в плане технического мастерства женщины способны достигать высоких результатов, не уступающих мужским, а в смысле зрелищности и грациозности женщины, бесспорно, превосходят мужчин. Видимо, поэтому футбол - динамичный, азартный, коллективный вид спорта - полюбился женщинам, перестав принадлежать только сильной половине человечества. Мой личный опыт показывает, что футбол благотворно воздействует на весь организм. Он

дает отличную общефизическую подготовку. Более того, в своей практике я неоднократно убеждался в том, что футбол способен исправить многие физические недостатки.

Позволю себе лишь один пример. Одна из моих девочек - сегодня яркий игрок команды - пришла на занятия с диагнозами: искривление позвоночника, плоскостопие. Своей общефизической "неразвитостью" она была сильно закомплексована. Врачи уже через год тренировок сняли все диагнозы. Не хочу никаких перегибов - наверняка ей помог бы и другой вид спорта. Но футбол способен "захватить" эмоционально. Девчонки ждут тренировок. Самое большое наказание - отмена игры. Футбол - довольно сильная нагрузка, поэтому начинать тренировки лучше в 12-17 лет. Если же женщина тренирована и спортивна, то подключиться к этой заразной игре на любительском уровне она может в любом возрасте.

Первое - польза общефизическая. Футбол - игра, в которой задействованы мышцы всего тела, спорт, гармонично развивающий мышечную систему организма в целом. В этом плане он сопоставим с волейболом, баскетболом и легкой атлетикой. Футбол укрепляет ноги, спину, плечи, улучшает осанку. Развивает легкость, делает гибкими и подвижными суставы. Футбол настолько укрепляет тело и тренирует мышцы без "однбокого" целенаправленного развития какой-либо одной группы, что, по верному мнению европейских врачей, женщины, играющие в футбол, не испытывают никаких проблем с родами. У футболисток очень тренированный голеностоп - они привыкли тянуть носок, отрабатывая удары мяча, поэтому их ноги чрезвычайно выносливы. Они легко преодолевают любой путь, им в меньшей степени опасны возрастные проблемы с варикозным расширением вен. Футбол включает преимущества многих видов спорта: выносливость альпинизма, гимнастическую гибкость, от легкой атлетики - умение правильно бегать и мягко прыгать. Как все виды боевых схваток, футбол учит грамотно вести "борьбу" и правильно падать, не причиняя себе вреда, владеть мячом и рассчитывать силу и направление удара, что важно при игре в теннис, волейбол, бадминтон.

Второе - фактор эмоциональный. Я уже говорил, что на поле проявляется характер человека. Не только. Захватывающий азарт футбола формирует характер, что намного важнее. Как игра коллективная, он учит общению, состраданию, самодисциплине и безропотному подчинению правилам, помогает понимать, чувствовать партнера без слов. Быстро ориентироваться в сложившейся ситуации. Футбол вырабатывает умение достойно принимать победы и поражения, войти в положение другого игрока. Я не раз убеждался, что девушки, играющие в футбол, умеют дружить, дорожат сложившимися отношениями, не испытывают проблем в общении. Футбол - один из действенных способов развития концентрации, как внутренней, так и внешней; фантазии - игрок обязан предвосхитить намерения противника и противопоставить ему свою тактическую схему; выдержанности, так как вспышки гнева и мстительности на женском поле недопустимы. Матч продолжается полтора часа, поэтому футболисты умеют распределять свои силы, владеют

перспективой движения. Координация на поле, ощущение себя действующим лицом и незаменимым партнером делают девушку внимательной и собранной. Я далек от мысли, что футбол - панацея. Можно увлеченно и с большой пользой заниматься многими видами спорта. Однако футбол интересен своим игровым началом. Даже разминка, включающая скучноватые общеукрепляющие упражнения, всегда проходит в отличном настроении, ведь она - пролог игры. Эта атмосфера ожидания азартного состязания делает футбольную тренировку более эффективной и результативной. Любой шаг наших детей до определенного возраста не должен быть бесконтрольным. Я бы советовал маме обязательно прийти на тренировку и игру, познакомиться с тренером и понять, какую игру он "проповедует" - ведь футбол может быть захватывающим, азартным, умным, женственным, увлекательным, интеллигентным видом спорта, а может в руках тренера-непрофессионала оказаться силовым, жестким, грубым, несдержанным.

Я не сомневаюсь, что в Аксайском районе у женского футбола замечательные перспективы. Думаю, что через несколько лет во дворах будут гонять в футбол не только мальчишки, но и девчонки, которые не уступят им в сноровке и ловкости.