**Футбол как вид спорта**

Футбол как вид спорта в широком смысле ох­ватывает собственно соревновательную деятельность, процесс подготовки к достиже­ниям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, возникающие на ос­нове этой деятельности. Он — многофункциональное и многообразное явление социальной ре­альности, занимающее незаурядное место не только в физической, но и духов­ной культуре общества. Он — и неординарное средство воспитания, позволяющее в максимальной степени выявить функциональные возможнос­ти организма и необыкновенно увеличить их, перешагнув за кажущиеся «пре­делы», и остро действенный фактор формирования личности, постоянно сти­мулирующий стремление к самоопределению и самоутверждению индивида; вместе с тем — он и популярнейшее средство удовлетворения потребностей в эмоционально насыщенном общении (включая зрелищные интересы широчай­ших народных масс), и поразительно доходчивый, преодолевающий любые национальные границы «язык» межчеловеческого взаимопонимания, который, как никакой другой, позволяет устанавливать, расширять и упрочивать меж­дународные контакты; он имеет и ряд других свойств и отношений.

Современный футбол - это игра, требующая высокий двигательный ак­тивности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамичес­кого характера. Современный футбол отличается неравномерностью физи­ческих нагрузок, аритмичным чередованием работы и отдыха.

Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает боль­шое число различных по структуре и степени сложности двигательных ак­тов, повторяющихся в разных вариантах. Характер действий с мячом во вре­мя матча определяется, прежде всего, игровым амплуа футболиста. На коли­чество определенных действий, характеризующих активность футболиста, оказывают влияние и ряд других факторов: погодные условия, состояние поля, темп игры, соотношение сил и возможностей игроков соперничаю­щих команд, степень подготовленности каждого спортсмена.

Для достижения высоких спортивных результатов в подготовке футболистов используются специфические средства и методы, распределение их во времени на различных этапах годичного цикла, а так же режим питания т.д.