

В каком возрасте отдать ребенка на футбол?

Футбол – один из лучших командных видов спорта, который развивает силу, ловкость, внимание и командную работу. Он подходит для детей любого возраста. Самые первые занятия футболом можно организовать в тот момент, когда ребенок научился уверенно ходить. Конечно это не тренировки в секции, а лишь метод приучения ребенка к спорту в ходе семейных развлечений. В команду же малыша можно отдавать не ранее 5 лет. До этого возраста ребенку просто еще сложно выполнять правила и четко слушаться тренера.

В школьные футбольные кружки набор ведется с первого класса. Но если ребенок до этого не занимался спортом, специалисты советуют подождать с тренировками до 8-9 лет.

Девочек в профессиональный футбол можно отдавать не ранее 9-10 лет.

Каким детям подходит футбол?

Физические навыки и выносливость – необходимые качества для футболиста.

Футбол – один из самых популярных видов спорта в России. По последним данным в футбольных клубах и секциях нашей страны занято более 3 млн. человек и это еще без учета любителей футбола, которые играют во дворах и на спортивных площадках.

Такая популярность этой игры объясняет выбор многих родителей и детей при определении вида спорта. Чаще всего в этот спорт идут мальчики в возрасте от 6 лет, но есть и женские команды, где девчонки также показывают прекрасные результаты.

В этой статье мы рассмотрим влияние футбола на развитие ребенка, есть ли у этой игры противопоказания.

Чем полезен футбол для детей?

Футбол, как и любой активный вид спорта, несет огромную пользу для здоровья ребенка. В первую очередь ежедневные тренировки на свежем воздухе значительно укрепляют иммунную систему.

По последним исследованиям, дети занятые в спорте, в том числе и в футболе менее подвержены таким заболеваниям как ОРВ, ОРЗ, что свидетельствует о сильном иммунитете.

Помимо этого эксперты отмечают следующие положительные моменты при занятиях футболом на здоровье детей:

Физическое развитие. Занятия футболом помогают укрепить мышцы, сформировать правильную осанку, укрепить выносливость, повысить скорость реакции. Помимо этого тренировки помогут предотвратить

появление лишнего веса, обогатить кровь кислородом и улучшить обмен веществ;

Психическое развитие. Занятия футболом положительно влияют и на психическое развитие детей. Учатся дисциплинированности, могут повысить свою самооценку, научиться адекватно воспринимать критику. По отзывам родителей и педагогов, юные футболисты отличаются целеустремленностью, уравновешенностью и силой воли.

Учит общаться. Футбол – командная игра, умение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры, поэтому каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Так что футбол – это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Во время игры дети учатся управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, решать сложные ситуации и находить общий язык с товарищами.

Вырабатывает реакцию. 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 быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений. Таким образом, игра в футбол формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения.

Способствует личностному развитию. Футбол — спорт, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки, происходит становление личности и взросление. Этот вид спорта помогает ребенку научиться рассчитывать каждый свой шаг, оценивать действия других игроков, планировать. Ребенок научится бороться, будет понимать, что такое цель. Футбол — также отличный способ выработать силу воли и трудолюбие, так как настоящий успех в жизни ждет настойчивых и усердных людей.

В целом врачи отмечают, что занятия футболом действительно положительно влияют на развитие малышей. При правильно составленном графике нагрузок дети показывают отличные результаты в учебе, они более адаптированы в обществе и не испытывают сложностей в общении со сверстниками.

Кому можно и полезно заниматься футболом?

Многие родители задают вопрос о том, **каким детям больше подходит футбол.** Футбол обычно нравится активным и общительным детям. Если ваш

ребенок ни минуты не сидит на месте и довольно вынослив, то эта игра для него. Эмоциональному, открытому и энергичному малышу будет легче найти свое место на поле и в команде. При этом инициатива должна исходить только от ребенка. Для футбола важна физическая и психологическая готовность. Считается, что этот вид спорта больше подходит экстравертам, которые умеют хорошо адаптироваться в группе. Но известно много случаев, когда малообщительные вратари со сложным характером добивались высоких спортивных результатов.

Если ребенок хочет заниматься этим видом спорта, и вы решили отдать его в футбольную секцию, то ему придется пройти также определенное тестирование и отбор у футбольного тренера, который чаще всего обращает внимание на следующее:

в футболе важна скорость и спортивная резкость. Если малыш медлителен, то ему будет не очень комфортно на поле.

для занятий футболом важна конституция ребенка. Это не самая лучшая игра для сброса веса, пухленьким ребятам будет тяжело угнаться за сверстниками и они будут чувствовать себя некомфортно.

в футболе важны точность движений и их скоординированность. Если малыш с трудом может скоординироваться, то лучше повременить с футболом и отправить его в другую спортивную секцию, где он сможет поработать над координацией движений в более спокойном режиме.

Помимо многочисленных плюсов, у этой **спортивной игры есть и свои недостатки**. Относятся они, главным образом, к ограничению по физическому состоянию ребенка. Игра в футбол однозначно вредна для детей с нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата, а также в случаях с целым рядом других заболеваний, о них более подробно вам расскажет участковый педиатр или тренер детской спортивной команды. Однако ни один специалист не решится выдать жесткий перечень болезней, при которых ребенку нельзя заниматься в спортивной секции или просто играть в футбол. Любая болезнь имеет свою степень выраженности, риск осложнений или тяжесть протекания. Что же касается опасности для здоровых детей, то они относятся большей частью к профессиональному спорту. Чрезмерные нагрузки, физическое и эмоциональное перенапряжение – все это не самым лучшим образом влияет на растущий организм. Футбол также более травмоопасный вид спорта по сравнению, например, с плаванием или легкой атлетикой.

Противопоказания:

- Возраст до 4-х лет;
- Заболевания сердечно-сосудистой системы;

- Заболевания суставов;
- Аутоиммунные заболевания;
- Заболевания органов дыхания;
- Заболевания крови;
- Сахарный диабет;
- Заболевания почек или печени.

Если вы планируете отдать ребенка в футбольную секцию, кружок, обязательно пройдите медицинское обследование, проконсультируйтесь с участковым педиатром.

Как выбрать футбольный мяч

Чтобы мотивировать ребенка заняться футболом, специалисты советуют купить ему его первый футбольный мяч. Действительно ни один мальчишка после такого подарка не устоит и побежит играть с друзьями.

Выбирать футбольный мяч следует исходя из возраста ребенка. В первую очередь детский футбольный мяч должен быть качественным, иначе он порвется уже после первой игры, что испортит впечатления от подарка.

Футбольные мячи отличаются размерами и весом. Чтобы узнать, как выбрать размер футбольного мяча ребенку, воспользуйтесь этими рекомендациями:

- №2 – до 4 лет. Окружность мяча до 56 см, вес до 280 гр;
- №3 – до 8 лет. Окружность мяча до 63,5 см вес до 360 гр;
- №4 – до 12 лет. Окружность до 66 см, вес до 440 гр;
- №5 – старше 12 лет. Окружность до 70 см, вес до 450 гр.

Также футбольные мячи разделяются по назначению и по типу покрытия. Для ребят младшего возраста лучше выбирать универсальные тренировочные мячи, отличающиеся износостойкостью и прочностью.

Футбольная экипировка для детей

Помимо мяча юному футболисту, конечно, потребуется специальная форма. Футбольная экипировка для детей включает в себя бутсы, кроссовки для занятий в зале, лотки для защиты голени и фиксаторы голеностопа.

При покупке формы следует учесть, что вратарская экипировка значительно отличается от формы других игроков. Вратарь должен быть максимально защищен, ведь он много падает и принимает на себя все удары.

Юному футбольному вратарю потребуется:

- Свитер;
- Брюки или шорты;
- Вратарские перчатки.

Свитер, брюки можно заменить специальным комбинезоном. Вся одежда должна иметь специальные вставки, которые защитят при падении.

Футбол для девочек

Сегодня футболом занимаются не только мальчики, но и девочки. Футбол для девочек принесет огромную пользу для здоровья и позволит воспитать сильный непоколебимый характер.

Единственным минусом этой игры для девчонок являются ушибы, ссадины, разбитые коленки и растяжения, которые не украсят девочку в подростковом возрасте.

Правила футбола

Правила детского футбола незначительно отличаются от правил взрослой игры. Единственное существенное отличие, это то, что ребят готовят к взрослой игре постепенно и планомерно, тщательно дозируя нагрузки.

Несмотря на то, что многие считают футбол травмоопасным видом спорта, правила игры исключают получение серьезных травм, ведь игрокам строго запрещено:

- Ставить подножки;
- Толкать игроков корпусом;
- Отбирать мяч у вратаря;
- Бить других игроков.

Благодаря таким правилам футбол можно скорее отнести к безопасным видам спорта для детей, несущим существенную пользу для организма.

Мини-футбол

Существует несколько разновидностей футбола. Сейчас среди родителей и детей становится популярным **мини-футбол** (футзал).

Расскажем коротко о его правилах. Игра ведётся на площадке длиной от 15 до 42 м и шириной от 15 до 20 м. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в обычный футбол. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Самое большое отличие от футбола заключается в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры определяют тактику игры в мини-футбол, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, например, как баскетбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия конкретного игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. В мини-футболе практически каждый соприкасается с мячом и участвует в общих действиях команды, что всем доставляет удовольствие.

В мини-футболе также забивается гораздо больше голов, чем в обычном футболе, а это интересно и привлекает играющих, особенно детей.

В нашем учреждении образования организованы и регулярно проводятся занятия по интересам (кружок) «Юный футболист» под руководством специалиста, который внимательно относится к каждому ребенку и **индивидуально подбирает те упражнения**, которые подходят маленькому футболисту и помогают ему стать сильнее физически и психологически, а также найти свое место в команде и получать удовольствие и положительные эмоции от игры. На занятия по интересам могут ходить дети, начиная с 3,5 – 4 лет, что зависит от степени их физической и психологической готовности.