Футбол для детей - польза футбола в развитии ребенка

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, и 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 и ОРЗ, что свидетельствует о сильном иммунитете.

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

* Физическое развитие. В плане физического развития занятия футболом помогают укрепить мышцы, сформировать правильную осанку, укрепить выносливость и 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. Как и в любом спорте, здесь учатся дисциплинированности, могут повысить свою самооценку и научиться адекватно воспринимать критику. По

отзывам родителей и учителей, юные футболисты отличаются целеустремленностью, уравновешенностью и силой воли.

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.

Больше, юные спортсмены более выносливы физически, и если для одних школьников 5-6 уроков даются сложно, юным футболистам не составляет труда отсидеть все занятия, а потом еще отправиться на вечернюю тренировку.

Со скольки лет дети занимаются футболом

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](https://sport.insure/blog/kak-priuchit-rebenka-k-sportu/) 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 ваше чадо до этого не занималось спортом, специалисты советуют подождать с тренировками до 8-9 лет.

Девочек в профессиональный футбол можно отдавать не ранее 9-10 лет. При записи в секцию в обязательном порядке требуется оформить [спортивную](https://sport.insure/blog/strahovanie_detej/)

[страховку ребенку](https://sport.insure/blog/strahovanie_detej/), которая позволит не только тренироваться, но и участвовать в соревнованиях.

Как выбрать футбольный мяч для ребенка

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 испортится уже после первой игры, что испортит впечатления от подарка. Футбольные мячи отличаются размерами и весом.

Чтобы узнать, как выбрать размер футбольного мяча для ребенка, 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 разделаются 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 и 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 детского 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](https://sport.insure/blog/bezopasnye-vidy-sporta-dlya-detey/) [спорта](https://sport.insure/blog/bezopasnye-vidy-sporta-dlya-detey/) для детей, несущим существенную пользу для организма.

Какие могут быть противопоказания

Как и любой спорт, футбол имеет свои противопоказания. В первую очередь в секции не принимаются дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата и врожденными патологиями сердца.

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, обязательно пройдите медицинское обследование и проконсультируйтесь с участковым педиатром. Если врач даст разрешение на занятия, смело покупайте малышу форму,

выбирайте [секцию](https://sport.insure/zhurnal/sektsii/) и подарите крохе радость спорта и здорового образа жизни.