

Дети и футбол – когда отдавать в секцию?



Футбол – один из самых востребованных видов спорта во всем мире. В чем секрет его популярности? Все очень просто – футбольные матчи всегда проходят зрелищно, люди тратят огромное количество эмоций на поддержку своих кумиров, а победа собственной команды в игре становится настоящим счастьем для спортсмена и мотивирует его на большие успехи.

Если ваш сын выбирает не посиделки за компьютером, а мяч и двор, если он коллекционирует футбольную атрибутику, то лучшим решением будет отдать ребенка на футбол.

В чем заключается польза футбола для детей?

Как известно, движение – это жизнь. Поэтому польза футбола для детей очевидна. Ранние тренировки способствуют развитию мускулатуры и костной системы. Организм укрепляется благодаря регулярным занятиям, и ребенок начинает меньше болеть по сравнению со сверстниками. Для гиперактивных детей спортивные кружки – настоящее спасение, там они могут выплеснуть всю свою энергию, а домой вернуться спокойными и удовлетворенными.

Не только физические качества прививаются благодаря спорту, но и личностные. Регулярные тренировки развивают коллективное мышление и стимулируют появление лидерских качеств. Продумывание стратегии игры позволяет научить малыша планировать, что во взрослом возрасте поможет в достижении целей. Командная игра ускоряет процесс социализации, особенно это полезно тем детям, которые не ходили в детский сад. Здоровое соперничество развивает у мальчиков бойцовский дух, с детства они учатся переживать поражения и радоваться успехам.

А есть ли минусы?

Спорт – это не только увлечение, но и серьезный труд. Отдавая чадо в школу футболистов, следует помнить, что тренировки будут проходить в усиленном режиме на уровне настоящих профессионалов. Это сильно выматывает и напрягает психику ребенка. Частые проигрыши и неудачи будут сказываться на его психологическом состоянии. К тому же некоторые соревнования (да и сами изнурительные занятия) могут мешать школьному образованию. Если вы не готовы к таким жертвам, то от идеи сделать из ребенка профессионального спортсмена придется отказаться. Можно попробовать любительский уровень.

Травмы – еще один минус. Получают их не только при падении, но и при неудачных стыках. На поле ребята носят специальную ошипованную обувь, которая может очень сильно ранить при подкате или соперничестве во владении мячом. Некачественная разминка или плохая физическая подготовка также могут привести к различным растяжениям. Именно поэтому профессиональные футболисты так рано уходят «на пенсию». Организм от постоянных усиленных нагрузок слишком быстро изнашивается.

В каком возрасте можно отдать в футбольную секцию?

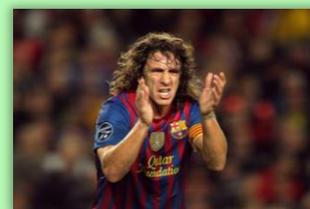
Прежде чем записывать ребенка в секцию, необходимо ознакомиться с уже существующими в вашем городе детскими школами футбола. Как правило, они устанавливают собственные возрастные рамки. Многие тренеры сходятся во мнении, что начинать лучше примерно в 6-7 лет, когда организм уже более-менее окреп и привык хоть к каким-то нагрузкам. В этом возрасте дети более послушны и способны выполнять указания тренера без лишних недовольств и проявлений характера.

В более раннем возрасте еще не успевает сформироваться осознанное желание заниматься каким-то видом спорта, скорее, намерение записать чадо в футбольную секцию для детей будет исключительно прихотью родителей. Только пойдя в школу, малыш начинает смотреть на своих сверстников, сравнивать их с собой и перенимать их хобби. Вполне возможно, что именно тогда его и заинтересует футбол.

С медицинской точки зрения организм только после 4 лет готов к занятиям в любых спортивных организациях. В серьезных школах вроде академий футбола обязательно потребуют справку, подтверждающую, что здоровье малыша отвечает требованиям, и противопоказаний к занятиям нет.



Не стоит огорчаться, если ребенок не проявляет интерес к мячу. Футболисты, поздно начавшие играть в футбол, также добиваются успехов! Например, Карлос Пуйоль начал свою карьеру только в 15 лет, до этого его интересовал велоспорт. На Чемпионате мира 2010 года его признали одним из лучших защитников!



Выбор секции

Выбирая спортивную школу, следует определиться, с какой целью нужен ребенку футбол. Если он просто хочет лучше всех гонять мяч, то предпочтение следует отдать любительским кружкам, где будет даваться просто полезная физическая нагрузка. Если же чадо проявляет желание стать звездой профессионального спорта, то лучше остановиться на серьезных академиях и ДЮСШах.

Выбирая спортивную секцию, однозначно следует основываться на мнении знакомых, родителей одноклассников и т.п., кто-то из их детей уже может посещать какую-то школу, поэтому такие советы и рекомендации будут особо ценны. Тщательно нужно ознакомиться с официальными сайтами и источниками, почитать отзывы. Выбрав пару-тройку вариантов, организуйте в них хотя бы первичное ознакомительное занятие, чтобы посмотреть работу тренера и реакцию ребенка. Не руководствуйтесь соображениями стоимости, в подозрительно дешевых секциях могут работать непрофессиональные тренеры без квалификации и образования.

Первое занятие

Ознакомительное занятие проводится перед зачислением в ДЮСШ. На нем тренер протестирует спортивные навыки ребенка: ловкость, силу удара, скорость, высоту прыжка, внимание, координацию и прочее. Это необходимо для того, чтобы понять, в каком темпе будут проводиться все последующие занятия, и в какую группу определять поступающего.



Может случиться и такое, что после первого занятия тренер откажет в зачислении. В этом случае не нужно расстраиваться. Следует спросить совета, как лучше развить сына, как устранить проблемы, которые мешают началу его спортивного пути. Если причина кроется в низком уровне физического развития, то обычно рекомендуют приходить через пару лет, при этом к следующему просмотру нужно будет подготовиться. Для этого вместе с ребенком регулярно рекомендуется проводить утренние зарядки, занятия с мячом на стадионе, не лишним будет записать его на плавание или бег, можно приобрести домашний спортивный комплекс. Если же в силу своих особенностей малыш все-таки не сможет заниматься, подумайте над альтернативными вариантами спортивных школ.

Как помочь ребенку, которому еще нельзя заниматься детским футболом?

Если же у вас непреодолимое желание сделать из ребенка звезду большого спорта, то прививать ему навыки игры с мячом уже можно с 1,5 лет. Регулярные игры и прогулки помогут малышу научиться пинать ножкой мячик в сторону родителя. С 5-летнего возраста можно обучать вратарскому мастерству – задерживать мяч руками и возвращать его обратно на поле. Также можно поставить малыша напротив воображаемого соперника-стенки и оттачивать реакцию и точность ударов. При самостоятельных тренировках следует быть особо осторожными, так как футбол – один из самых травмоопасных видов спорта, отлетающий мяч может очень больно ударить. Существуют также секции дошкольного футбола, куда можно записаться для развития навыков владения мячом с профессиональным тренером.

Помните, что желание заниматься футболом должно исходить в первую очередь от ребенка. В противном случае через какое-то время увлечение быстро наскучит, и спорт придется оставить.