

Футбол для детей: со сколько лет и какая польза

Чем полезен футбол для детей, есть ли у него медицинские противопоказания, как выбрать секцию, сколько стоят тренировки... Мы подробно остановимся на каждом вопросе и расскажем все о детском футболе.



Футбол - идеальный спорт для детей. Он развивает выносливость и скорость, учит играть в команде и разделять с товарищами победы и поражения, позволяет проявить лидерские качества и дать выход скопившейся энергии. К тому же это достаточно бюджетный вид спорта, доступный многим.

Со сколько лет?

В каком возрасте начинать заниматься футболом?

Однозначно ответить на вопрос сложно. Существуют секции и футбольные школы, куда детей принимают

уже с 4 лет - едва они становятся способны осмысленно выполнять распоряжения тренера.

Но обычно речь все-таки идет о возрасте 6-7 лет: можно сказать, что это международный стандарт. В Европе шестилетние дети уже участвуют в соревнованиях, да и в Южной Америке обучение начинают именно в этом возрасте.

Не отчаивайтесь, если ваш ребенок немного старше: и в 9-10 лет можно начать серьезные тренировки, не потеряв осязаемых шансов добиться больших спортивных успехов.

Медицинские противопоказания

Футбол - сложный комплексный вид спорта, который дает самую разнообразную нагрузку на организм. Если в целом ваш ребенок здоров, не имеет серьезных хронических болезней и патологий, его можно смело отдавать в секцию. В более сложных случаях принимать решение о допуске к футбольным тренировкам должен врач. Причем обратите внимание: спортивный врач.

Основными противопоказаниями для занятий футболом являются:

- заболевания сердца;
- проблемы с опорно-двигательным аппаратом;
- астма;
- болезни ЖКТ;
- близорукость любой степени;
- ожирение;
- некоторые хронические заболевания.

Некоторые заболевания, например диабет или сердечно-сосудистые патологии, не всегда являются противопоказаниями. В этом случае отдавать ребенка на футбол можно после консультации с врачом.

И, конечно, не будем забывать, что существует немало знаменитых футболистов, которым высочайших спортивных успехов не помешали добиться не только астма, но и серьезнейшие препятствия. К примеру, Валерий Минько, игрок ЦСКА и сборной России, мастер спорта международного класса, успешно играл в футбол, имея одну почку. Возможно многое!

Мальчики и девочки в футболе

Традиционно футбол считается не слишком «женским» видом спорта, однако это не более, чем стереотип. Женский футбол сегодня активно развивается и набирает популярность, чему является ярким подтверждением, например, появление женских команд в футбольных видеоиграх-симуляторах.

Сейчас такая идея может казаться очень смелой, но, вполне возможно, когда ваша дочь подрастет, женский футбол уже будет явлением для всех совершенно привычным. Реальная проблема только одна: небольшое число соответствующих спортивных секций. Но если есть возможность - почему бы и нет?

А вот что действительно нужно учитывать, собираясь отдать чадо на футбол, так это его характер и темперамент. Проверьте себя простым тестом. Закончите фразу «Мой ребенок...»:

- ...эмоциональный экстраверт;



- ...активный, возможно, неусидчивый;
- ... быстрый и ловкий;
- ...азартный и импульсивный.

Если вы согласились со всеми утверждениями выше, значит футбол - лучший вариант для вашего ребенка независимо от пола. А вот отправлять в команду медлительного и/или стеснительного интроверта нельзя ни в коем случае: это не только не сделает его более активным и общительным, но и может стать причиной психологической травмы и вызвать отторжение к спорту в принципе.

Плюсы

Достоинств у футбола огромное количество - иначе он не был бы настолько популярен. Давайте попробуем перечислить основные.

- Позиции на поле и функции футболистов крайне разнообразны: ценятся высокие и миниатюрные, прыгучие и проворные, легкие и мощно сложенные. В отличие от баскетбола, волейбола или хоккея, антропометрические параметры не станут препятствием.
- Футбол является командной игрой, воспитывающей все необходимые в коллективе качества, в том числе лидерские, и навыки социального взаимодействия.
- Это сложный по своей структуре вид спорта, дающий чрезвычайно разнообразное физическое развитие. Выносливость, скорость, ловкость, координация, гибкость, прыгучесть, атлетизм — все это в равной степени необходимо футболисту.
- Футбольная секция найдется даже в самом маленьком городе, а в больших городах — их огромный выбор.
- Футбол является одним из наиболее научно исследованных видов спорта: он обладает мощнейшей методической базой, а футбольные тренеры приличной квалификации знают, как надо работать с детьми.
- Занятия футболом, если со временем эта игра вашему ребенку надоест (или у него не окажется перспектив стать успешным футболистом), послужит великолепной базой для перехода практически в любой другой вид спорта.
- Да и совмещение вполне возможно! Неслучайно в советские времена спортсмены высочайшего уровня часто играли и в футбол, и в хоккей, причем блестяще. К примеру, Всеволод Бобров одинаково знаменит и как футболист, и как хоккеист. А Лев Яшин, лучший голкипер в истории футбола, первое звание мастера спорта СССР получил именно по хоккею.

Минусы

У футбола для детей не так много недостатков. Фактически, выделить можно только три.

Первый характерен для любой командной игры: в футболе незначительна роль личности, на первом плане находится команда. Поэтому труднее оценивать личный прогресс и достижения, да и ценятся они несколько ниже. Но это субъективный недостаток, который многие сочтут достоинством.



Вторая проблема тоже может при желании рассматриваться и как преимущество. Речь идет о конкуренции: занимается футболом колоссальное количество детей, а значит пробиться наверх, в профессиональный спорт, будет трудно.

А вот третий недостаток уже существует совершенно объективно. Увы, футбол - один из самых травматичных видов спорта: все-таки это весьма контактная спортивная игра. К счастью, маленькие дети не играют слишком жестко, но все же этот фактор нельзя игнорировать.

Сколько стоит футбол для детей?

Вы когда-нибудь задумывались, почему футбол популярен не только в развитых странах, но и в Южной Америке, на Ближнем Востоке и в Африке? Ответ прост: этот вид спорта - один из самых бюджетных.

Собственные ноги, мяч и ровная поверхность - в теории научиться играть в футбол можно и вовсе бесплатно. Конечно, на практике требуются определенные траты, но их размер и количество можно регулировать. Давайте же посчитаем, сколько стоит вырастить из ребенка второго Месси.

Обязательный минимум:

- бутсы (от 1500 руб.);
- кроссовки для зала (от 1000 руб.);
- футболка (от 800 руб.);
- спортивные штаны (от 1000 руб.).

Дополнительные расходы:

- защита (от 800 руб.);
- футбольный мяч (от 1500 руб.);
- перчатки для вратаря (от 1000 руб.);
- куртка для уличных тренировок (от 1000 руб.);
- летние сборы (от 15 000) и др.

Сами же занятия могут быть как бесплатными, так и платными. Во втором случае стоимость тренировки зависит от уровня школы, опыта тренера и других нюансов и в среднем начинается от 500 руб. за занятие.

Даже несмотря на эти вложения детский футбол остается одним из самых дешевых видов спорта, в отличие от гольфа или профессионального тенниса, которые требуют баснословных вложений. Конечно, хорошие бутсы стоят дороже обычной обуви - и это не единственные траты, но в целом почти любая семья может позволить себе отдать ребенка в футбол.

Как выбрать секцию?

Популярность футбола подарила родителям бесценную возможность выбирать из большого количества секций и школ, но такое разнообразие часто влечет за собой растерянность. Выбрать идеальную школу действительно трудно и не всегда получается с первого раза - к этому нужно быть готовым. И все-таки существует несколько критериев, которые помогут принять верное решение.

1. Ваши цели. Если вы планируете сделать из ребенка игрока сборной, то стоит присмотреться к ДЮСШ, работающим при главных клубах страны. В этом случае уместно пожертвовать и деньгами, и удобным расположением. Если же футбол для детей рассматривается как обычная спортивная активность, то ваш выбор - простая секция максимально близко к дому.
2. Расположение школы. Этот критерий во многом определяется первым пунктом, но в погоне за качеством обучения не забывайте о том, что ездить 6 раз в неделю на другой конец города и обратно не захочет никакой ребенок. Если есть возможность, выбирайте секцию, расположенную как можно ближе к дому или школе.
3. Отзывы. Красочно оформленный сайт и список именитых тренеров в штате еще не гарантируют успех вашего ребенка. Выбирая школу, соберите отзывы о ней у знакомых и родственников или поищите их в интернете. Нелишним будет сходить в школу и лично поговорить с администрацией и тренерами. Убедитесь, что к юным спортсменам относятся адекватно и им комфортно заниматься.
4. Практика. Остановились на нескольких школах и не можете выбрать? Сходите с ребенком на пробное занятие в каждую из них. Это позволит вам оценить работу тренера на практике, присмотреться к коллективу и понять, где ребенку нравится больше всего.



Подводим итог

Футбол - отличный выбор практически для любого ребенка. Это доступный, многогранный и увлекательный вид спорта, способствующий социализации, развитию лидерских качеств и умения работать в команде. Занятия им в раннем возрасте позже могут стать отличным фундаментом для успехов в другом виде спорта. А такой недостаток, как травматизм, неизбежен в спорте в любом случае.

Так что нет причин не попробовать!