

Как любая физическая активность, занятия футболом имеют свои преимущества и недостатки.

Вот какую пользу получит ребенок от занятий футболом:

Футбол — это постоянное движение. Этот вид спорта улучшает и поддерживает общую физическую подготовку.

Как следствие, футбол повышает сопротивляемость организма болезням — укрепляет иммунитет.

Футбол отлично развивает выносливость: игровая нагрузка длится продолжительное время.

Улучшение выносливости прямым образом влияет на хорошее состояние сердечно-сосудистой системы и лёгких.

Футбол развивает опорно-двигательный аппарат ребенка, улучшает координацию и равновесие.

Динамика игры развивает весь мышечный комплекс.

Физическая активность стимулирует организм вырабатывать гормоны, которые отвечают за хорошее настроение.

Совокупность активности и гормонов положительно влияет на поддержание комфортного веса.

Футбол — командная игра, в которой необходима слаженность. Она развивает коммуникативные навыки детей, способность работать в команде, вырабатывает целеустремлённость.

Говоря о достоинствах, нужно иметь в виду и недостатки:

В футболе нередки падения и столкновения, а значит, травмы.

Если у ребенка есть сложности с обращением со своими эмоциями, нагрузки нужно использовать осторожно. Гормональные всплески и нестабильная психика — потенциально опасное сочетание.

Так как футбол задействует опорно-двигательный аппарат, кровеносную систему, органы дыхания, он может не подойти тем, у кого есть проблемы со здоровьем этих систем.

Таким образом, минусы футбола напрямую вытекают из его плюсов, поэтому прежде, чем отдавать ребенка на занятия, нужно посоветоваться с врачом.

Какими могут быть противопоказания по здоровью.

Врач может сказать «нет», если в анамнезе юного игрока есть болезни сердечно-сосудистой системы и проблемы опорно-двигательного аппарата. Кроме того, противопоказаниями могут стать астма, проблемы со зрением или хронические заболевания, такие как проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Если у врача будут основания полагать, что нагрузка пойдет ребенку на пользу, он может разрешить занятия даже если есть формальные противопоказания. Кстати, профессиональный футболист Валерий Минько продолжал успешно выступать на поле, в том числе в составе сборной России, даже после того, как перенёс операцию по удалению почки. В некоторых случаях спорт и вовсе помогает справиться с теми проблемами, которые не поддавались коррекции при другом образе жизни человека.