

Кундакчян Грайр Грайрович,

студент,

Институт фундаментальной медицины и биологии,

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»;

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент,

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

Казань, Республика Татарстан, Россия

ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА КАК ВИДА СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В данной статье рассматривается польза и вред от воздействия футбола на организм человека, указывается влияние спортивных результатов и спортивных мероприятий на увлечение футболом и спортом.

Ключевые слова: футбол, ЧМ-2018, спорт, здоровый образ жизни, физическая культура.

This article discusses the benefits and harms of football on the human body, indicating sports results and sports activities for sports.

Keywords: football, World Cup 2018, sport, healthy lifestyle, physical education.

Актуальность: Начиная с 20-го века, футбол считается самым популярным видом спорта во всем мире [1]. Причин этому множество: простые правила, требуется малое количество денег для начала занятия этим спортом, высокая разрекламированность турниров по футболу, различные успехи сборных СССР (Победители ЧЕ-60, Серебро ЧЕ-64, -72, -86) [2] и России (Бронза Евро-08, 1/4 финала ЧМ-2018) [2].

Цель исследования: В связи с этим возникает вопрос, насколько государству выгодно популяризировать спорт, стимулирует ли это жителей страны к ведению здорового образа жизни и профилактическим мерам и позволяет ли уменьшать расходы на лечение болезней?

Результаты исследования и их обсуждение: Многочисленные соревнования, проводимые нашей страной на своей территории помогают в реализации проектов повышения физической активности народа. Как отмечала международная федерация футбола (ФИФА), во время ЧМ-2018 было зафиксировано рекордное количество интернет-пользователей, взаимодействовавших с соцсетями FIFA (580 миллионов человек) и повышение числа подписчиков (более 128 миллионов человек) [3]. При этом благодаря грамотному маркетингу России, более 96% населения знало о проведении крупного спортивного мероприятия, связанного с футболом, на территории нашей страны [4].

При этом, по мнению многочисленных экспертов и на основе предыдущих исследований в странах, проводивших крупное спортивное (конкретно футбольное) мероприятие наблюдается всплеск интереса к данному виду спорта. Этот интерес прямо коррелирует с результатом сборной домашней страны: при её удачном выступлении интерес высок, при неудачном – интерес низок.

В первую очередь занятие футболом как видом спорта позволяет нам укреплять опорно-двигательный аппарат, что очень важно, конечно, в детском возрасте.

Помимо этого, регулярное занятие футболом немислимо без бега, что в свою очередь, будет улучшать кровообращение, а это, соответственно, будет отличной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний [3]. Это будет играть важную роль, так как в последнее время увеличилась смертность от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин (с 53% до 61%) и женщин (с 61% до 70%) [4]. Помимо сердечно-сосудистой системы, происходит стимуляция нервной системы, что ведет к более быстрому мышлению, более быстрому реагированию, увеличивается обучаемость человека [3]. Поэтому многие ученые советуют отдавать ребенка в различные секции спорта для их повышения и стимуляции умственного и физического развития. Также важной

особенностью занятия спортом является укрепление иммунной системы [3]. Клинически доказано, что люди, занимающиеся спортом, болеют реже, чем люди, ведущие сидячий образ жизни.

Немаловажным фактором для занятия спортом вообще и футболом в частности является социализация ребенка в коллективе. С помощью спортивных игр ребенок учится выстраивать отношения в социуме, что в дальнейшем помогает ему в построении социальных отношений с людьми в школе, институте, на работе.

При этом нельзя однозначно перечислять только плюсы занятия футболом и закрывать глаза на вред, приносимый футболом. В первую очередь, данный вид спорта категорически противопоказан детям с нарушением опорно-двигательного аппарата, с различными генетическими болезнями, связанными с нарушением развития мышц или костей. Помимо этого, профессиональное занятие футболом и спортом ведёт к чрезмерным нагрузкам, эмоциональным и физическим перенапряжениям, что очень негативно может отразиться на растущем организме. При этом одной из характерных особенностей игры является возможность игры головой при футболе: чрезмерная игра головой может привести к необратимым повреждениям головного мозга, что наблюдалось у многих футболистов в 50-60-ые годы прошлого столетия, когда мячи были еще большей массы и были изготовлены из кожаного материала. Именно поэтому многие школы футбола в Европе и Америке запрещают детям до 11-12 лет играть головой, до 15 лет ограниченное количество раз за игру касаться мяча головой и уже с 16 лет снимаются многие ограничения [7]. При этом многочисленные эксперты резонно замечают, что игра головой является неотъемлемой частью футбола, и при запрете качество футбола будет ухудшаться, и футболисты просто не будут уметь играть головой. Их идея заключается в том, что надо учить детей правильно играть головой, а не безумно лететь на мяч.

Заключение: Таким образом, авторы статьи подчеркнули важность и пользу занятия футболом и спортом для организма, в том числе и детского. При этом авторы также обратили внимание на негативные последствия, которые могут сопровождать человека при игре в футбол. Поэтому для всестороннего развития ребенка рекомендуется отдавать его в футбольную секцию, но в руки умелого тренера, который точно будет знать, какие можно давать нагрузки молодому организму, а с какими нагрузками лучше работать в подростковом и зрелом возрастах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Популяризация футбола по всему миру- <https://www.championat.com/football/article-3083103-populjarnost-futbola-v-mire-i-v-rossii.html>*
- 2. Сборная СССР по футболу. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Сборная_СССР_по_футболу*
- 3. <https://iz.ru/769275/2018-07-21/chm-2018-vyzval-rekordnyi-interes-u-internet-polzovatelei>*
- 4. https://rsport.ria.ru/russia2018_news/20180529/1137439455.html*
- 5. Влияние спорта на жизнь и здоровье организма. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/vliyanie-sporta-na-zhizn-i-zdorovie-cheloveka>*
- 6. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy>*
- 7. <https://tass.ru/sport/4909245>*