

Стоит ли девочкам играть в футбол?

Кажется, подвох кроется в самой этой фразе. Ведь футбол - это скорость, энергия, натиск, силовая борьба. А девочки - хрупкость, женственность, косички-бантики... Но оказывается - одно другого не исключает, особенно если это мини-футбол (футзал). В Витязево играют старшеклассницы и восьмилетние школьницы. Участвуют в краевых и всероссийских соревнованиях, завоевывают кубки, получают медали. И как любое относительно новое явление, женский футбол сегодня в центре дискуссий. Высказываются мнения о травмоопасности этого спорта, о вреде его для здоровья девочек как будущих мам. А что говорят специалисты: врачи, тренеры? Почему сами девочки приходят в футбол?



- Девочки играют с удовольствием, - рассказывает тренер команды, заведующая кафедрой физвоспитания Псковского педагогического комплекса Елена Горобец. - После наших побед ко мне обращаются мамы, они хотят, чтобы их дочери занимались футболом. А потом приходят на тренировки, ездят вместе с нами на соревнования, чтобы поддержать команду. У наших детей нет проблемы: чем занять свободное время. А когда дети занимаются спортом под руководством опытного тренера, с ними проводят специальную физическую, техническую подготовку, учат падать, группироваться – риск травм значительно снижается. Но травмы бывают в любом виде спорта. Я сама баскетболистка, и знаю, что травм в баскетболе не меньше.

КОММЕНТАРИЙ

- А как же все-таки с травмами и женским здоровьем?



Отвечает Ольга Толкачева, врач-гинеколог консультационного центра детской областной больницы:

- Следует различать понятия профессиональная спортсменка и девочка, занимающаяся спортом три раза в неделю по полтора-два часа. Профессиональный спорт - это повышенные физические нагрузки, которые оказывают неблагоприятное влияние на женскую половую сферу. Это удары, травмы, падения. Роды у спортсменок часто проходят с осложнениями. Мало кто из них снимает нагрузки во втором и даже в третьем триместре беременности. И как следствие, возникает угроза прерывания беременности. В то же время, если девочка или девушка три раза в неделю будет по полтора-два часа посвящать спортивным играм и тренировкам, от этого будет польза как от любых занятий физической культурой. Все зависит от характера и интенсивности физических нагрузок.

Два раза в год в нашем центре проходят диспансеризацию девочки, которые занимаются в различных спортивных школах и секциях. Футболистки, правда, не приходили ни разу. А вот по другим видам спорта, самый большой процент патологий у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Сказываются физические нагрузки в сочетании с низкой массой тела. На втором месте юные пловчихи. А у волейболисток, баскетболисток проблемы встречаются значительно реже. Очень редко выявляются патологии в группах легкой атлетики.

Правда, современной наукой выявлено, что традиционно мужскими видами спорта стремятся заниматься девушки, у которых баланс эстрогенов-андрогенов изменен. Это, как правило, девочки-лидеры. В результате меняется психология, социальные роли. Но реализоваться это может в любой сфере. Характерный пример - бизнес-вумен, которым часто трудно выполнять роли жен и матерей. Мамам, чьи девочки увлеклись футболом, я бы посоветовала не паниковать, а лучше присмотреться к дочери. В ряде случаев это может оказаться очередным увлечением. А вот о том, что на формирующуюся репродуктивную систему девочек оказывает влияние соблюдение режима дня, знать необходимо. Постарайтесь добиться, чтобы девочки спали не менее 8 часов. Хроническое недосыпание ведет к нарушению работы гипофизарных гормонов. Пусть девочка научится контролировать эмоции, не допускайте развития синдрома отличницы, когда малейшая ошибка ведет к нервному срыву.

Не вредны ли занятия футболом нашим девочкам?

Отвечает Петр Смирнов, спортивный врач:

- Женский футбол сегодня культивируется и развивается. Я вспоминаю слова кандидата медицинских наук Евгения Кузьмина, который приводил в пример то обстоятельство, что до определенного возраста в Финляндии девочки играют в хоккей вместе с мальчиками, и даже имеют над ними некоторое преимущество. А ведь хоккей более скоростной и травмоопасный вид спорта. Я считаю, что женский футбол - развивающий вид спорта, и здоровью не повредит. Транспортный травматизм имеет самые высокие показатели, однако транспорт никто не отменяет.

Получается что проблем для здоровья занятия профессиональным женским футболом создают не больше чем занятия любым другим видом спорта на профессиональном уровне. Кроме того склонность к этому виду спорта часто существует на физиологическом (а по некоторой информации - даже на генетическом уровне). Так что разумнее всего дать ему спокойно развиваться дарить радость игрокам и болельщикам

Ответы на вопрос искала Виктория Павлова.

В ТЕМУ

Елена Горобец, зав. кафедрой физвоспитания Псковского педагогического комплекса:

- Девочки играют с удовольствием, - рассказывает тренер команды, заведующая кафедрой физвоспитания Псковского педагогического комплекса Елена Горобец. - После наших побед ко мне обращаются мамы, они хотят, чтобы их дочери занимались футболом. А потом приходят на тренировки, ездят вместе с нами на соревнования, чтобы поддержать команду. У наших детей нет проблемы: чем занять свободное время. А когда дети занимаются спортом под руководством опытного тренера, с ними проводят специальную физическую, техническую подготовку, учат падать, группироваться – риск травм значительно снижается. Но травмы бывают в любом виде спорта. Я сама баскетболистка, и знаю, что травм в баскетболе не меньше.

Виталий Богуславский заместитель директора ППК:

- С педагогической точки зрения занятия футболом можно только приветствовать. У нас много сложных семей и если девочка занимается футболом, то, возможно, не будет курить не будет стоять с компанией подъезде, потому что у нее пять раз в неделю тренировки. А виде ли бы вы как радуетесь девочкам победам! Да, к ним нужен подход особенно к младшим, на них нельзя, как на мальчишек, закричать - будут слезы.