**Польза мини-футбола: 11 веских аргументов**

**Статью подготовил: тренер-преподаватель Скоков А.А.**

Как и любой вид спорта, мини-футбол имеет много объективных плюсов и приносит пользу. Вот несколько самых веских доводов в пользу этого направления:

1. В результате занятий совершенствуется физическое состояние человека;
2. Укрепляется иммунитет и сопротивляемость разным заболеваниям;
3. Многочисленные исследования доказали, что снижается риск развития сердечнососудистых заболеваний;
4. Так как в процессе тренировок и игры выводится плохой холестерин и снижается кровяное давление;
5. Как еще один благоприятный результат – улучшение метаболизма. Мини-футбол – отличное подспорье для тех, кто борется с лишним весом;
6. При регулярной игре в мини-футбол, согласно словам специалистов, можно значительно укрепить костную ткань и положительно влиять на состояние опорно-двигательного аппарата;
7. Циркуляция крови становится лучше, что приводит к хорошему снабжению всех органов кислородом;
8. Играя в мини-футбол, игрок совершает множество разнообразных движений, поэтому в процессе укрепляются практически все существующие в теле мышцы;
9. Данная игра помогает в улучшении координации движения;
10. При регулярных занятиях можно развить ловкость и скорость реакции;
11. Как и любая другая физическая активность, мини-футбол и занятия этим видом спорта помогают в борьбе со стрессом и депрессиям. В процессе становится лучше сон и настроение.

Наконец, нельзя забыть о таком важном плюсе, который относится ко всем командным видам спорта, и мини-футбол – не исключение, как развитие личностных качеств человека. Во время тренировочного процесса и игр каждый участник учится работать в команде, приобретает волю к победе, становится целеустремленнее, ответственнее и коммуникабельнее.

**Наносит ли мини-футбол вред здоровью**

К сожалению, у медали всегда 2 стороны. Футбол и все его разновидности принято считать травмоопасными видами спорта, и игроки, особенно занимающиеся серьезно, могут получать разные увечья, как во время игр, так и на тренировках. Конечно, риски можно минимизировать, если соблюдать технику безопасности, хорошо разминаться, следить за культурой и взаимоотношениями в командах, играя в симпатии (тогда к соперникам будут относиться корректно и культурно).

Несмотря на этот минус, факт остается фактом: преимуществ такого направления в 11 раз больше, и это говорит о том, что мини-футбол – это полезная игра, в которую могут играть, дети, женщины и мужчины на профессиональном или любительском уровне. Конечно, у такого футбола в зале есть свои противопоказания. Если у человека наблюдаются заболевания внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, то обязательно стоит принимать решение о возможности выхода в зал со своим лечащим врачом, обладающим достаточной квалификацией.

**Подводя итоги**

Играя в мини-футбол, можно получать колоссальное удовольствие и чувствовать себя при этом великолепно. Но помните, что на состояние здоровья влияют не только такие параметры, как физическая активность, но и правильное питание, организация режима и другие моменты, позволяющие свести к минимуму вред от мини-футбола, оставив только очевидные плюсы.