

## **Влияние спорта на ребенка**

В век технического прогресса ежедневная физическая активность человека уже не та, что была лет 20 назад. Это касается и сегодняшних детей. Многие мальчишки и девчонки гораздо больше времени проводят с гаджетами в руках, чем бегая и прыгая. Но именно от того, насколько человек подвижен и энергичен, зависит психологическое и физическое развитие, а также здоровье в целом. Сидячий образ жизни непременно ведет к проблемам и патологиям.

Поддерживать организм в порядке помогает спорт. Занятия физкультурой восполняют ежедневную потребность в движениях. Особенно это относится к младшему поколению — спорт влияет на детей исключительно благотворно.

Единственное, что следует помнить — все хорошо в меру! Физические упражнения станут благом, когда человеку комфортно. Если ребенку тяжело — уменьшайте нагрузки. Если ребенку неуютно на занятиях — меняйте тренера или секцию. Если ребенку не нравится вид спорта — смените направление.

### **Как приучить ребенка к занятиям**

Мечта мам и пап — здоровый, сильный и умный ребенок. Желая, чтобы чадо выросло таким, родители отдают его в спорт. Но через какое-то время часто слышат: «Не хочу, не буду». Заставить малыша ходить на тренировки против воли можно, но это не лучший метод. Несколько рекомендаций, как сделать занятия спортом желанными:

- вводите физические нагрузки постепенно;
- хвалите за любые достижения и не ругайте за неудачи;
- не сравнивайте с другими детьми. Говоря своему чаду: «Посмотри, какой Петя молодец!», вы добьетесь противоположного результата;
- тщательно выбирайте секцию и тренера. Рядом с наставником ребенку должно быть комфортно;
- чаще интересуйтесь увлечениями ребенка. Возможно, сначала ему нравилось фигурное катание, а спустя время появилась мечта стать пловцом. И теперь на лед малыш выходит без энтузиазма;

- подавайте пример. Если мама и папа в выходной с удовольствием катаются на лыжах, а не лежат весь день на диване, то и для ребенка активный образ жизни будет в порядке вещей.

### **В каком возрасте ребенку следует начать заниматься спортом**

Когда отдавать чадо в спорт? В 4 года? К первому классу? Или еще позже? Эти вопросы часто становятся камнем преткновения для родителей.

Медики и тренеры единогласны во мнении, что упражнения важны уже с первых месяцев жизни. Но это еще не спорт. До 4-5 лет нужны лишь физкультура и подвижные игры. По достижении этого возраста детей уже принимают в секции. Но основная масса спортивных занятий проходит в игровом формате. Это единственно правильный вариант. В противном случае они превратятся в муштру, подавляющую индивидуальность, и не по годам большие нагрузки.

Уже к 7-8 годам ребенок и психологически, и физически готов к более серьезным тренировкам. Они становятся полноценным спортом с нацеленностью на результат. К этому возрасту уже понятны склонности и интересы мальчика или девочки, соответственно, занятия будут более эффективными.

### **Какие есть виды спорта**

Существует множество видов спорта, доступных в юном возрасте. Наиболее популярны среди летних — футбол, волейбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика, теннис, а зимних — хоккей, лыжный и конькобежный спорт, сноубординг, фигурное катание. Менее распространены конный спорт, велоспорт, фехтование, альпинизм, биатлон, керлинг.

Для мальчиков предпочтительнее выбирать направления, развивающие силу, выносливость, быстроту реакции. Девочкам больше подходят виды спорта, где акцент сделан на гибкость, пластичность, скоординированность. И все без исключения направления помогают ребенку стать более целеустремленным, ответственным, трудолюбивым.

### **Влияние на здоровье детей**

Влияние занятий спортом на здоровье сложно переоценить. Тренированный человек легче противостоит пагубному воздействию неблагоприятных факторов

окружающей среды, становится более резистентным к вирусам, быстрее восстанавливается после болезней и травм. По статистике, почти 80% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и периодически не посещают уроки физкультуры.

Благодаря регулярным тренировкам можно предупредить развитие гипертонии, атеросклероза, сахарного диабета, остеохондроза, артроза. Для юного поколения это вдвойне актуально, т.к. сегодня многие болезни молодеют — дети подвержены патологиям, которые долгие годы считались исключительно «взрослыми».

### **Влияние на развитие ребенка**

Двигательная активность в детском и особенно в дошкольном возрасте неразрывно связана с общим физическим, интеллектуальным и психоэмоциональным развитием. Спорт гармонизирует его. Дети, посещающие различные секции, сильнее, выносливее и крепче многих сверстников. Они лучше воспринимают, анализируют и проще запоминают информацию. Тренированные дети имеют более высокую самооценку, они уверены в себе, коммуникабельны.

Во время тренировок вырабатываются природные антидепрессанты — эндорфины, которые принято называть «гормонами радости». Благодаря этому, по мнению медиков, спорт — это хорошая профилактика детских и подростковых суицидов.

### **Влияние на организм ребенка**

Неоднократные научные исследования, посвященные тому, как спорт влияет на ребенка, подтверждают его целебное воздействие на все структуры организма. Регулярная физическая активность способствует укреплению иммунитета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, правильному обмену веществ. При некоторых сбоях в организме врачи даже рекомендуют заниматься теми или иными видами спорта. Главное условие — разумные нагрузки.

## **Влияние на рост ребенка**

Спорт часто называют «эликсиром роста». Двигательная активность стимулирует обменные процессы и синтез белка, а также способствуют поддержанию мышечного тонуса и укреплению костной системы и позвоночника. Все это напрямую влияет на увеличение роста. Тем, кто хочет стать высоким, необходимы растяжка, прыжки, бег, упражнения на перекладине. В этом плане особенно полезны гимнастика, акробатика, баскетбол, волейбол, плавание, бег, конькобежный спорт.

Однако любые перегрузки тормозят рост. Люди, занимающиеся силовыми видами спорта и борьбой, часто невысоки. Детям до 14 лет сверхбольшие нагрузки запрещены.