



Занятие спортом – основа детского здоровья



I. Роль родителей в физическом воспитании детей

Допустимо ли человеку планировать уровень своего здоровья?

Факт: 75% болезней у взрослых заложено в детские годы.

Думая о будущем здоровье детей, необходимо иметь в виду, что возраст от рождения до 15 лет по значению для здоровья важнее, нежели от 16 до 60 лет.

Всё, что может впоследствии обернуться тяжёлым заболеванием,



заложено в этот период, и поэтому очень многое зависит от родителей! В настоящее время отмечается снижение двигательной активности, как взрослых, так и детей. Этому способствует обилие транспортных средств, увлечение компьютерными играми и часами просмотра телепередач. При снижении двигательной активности у детей появляется комплекс расстройств, затрагивающих обменные процессы и работоспособность растущего организма, – это и есть гиподинамия.

Физическая недогрузка ведёт к кислородному голоданию организма. Сердечно-сосудистая система хуже приспособляется к физической работе и изменениям положения тела в пространстве. Для детей характерны увеличения массы тела – ожирение и различные нарушения осанки. Снижается умственная работоспособность, ухудшается память. На это обратил внимание ещё К. Д. Ушинский. Он писал: «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения».

И все просветители на первое место по роли формирования ребёнка до семи лет ставили физическое развитие. Всё остальное приложится позже.

Но родители в первую очередь думают о музыкальных школах и прочих естествах. И, как результат, – слабый физически ребёнок.

Научиться рано считать, читать ещё ничего не значит, если ребёнка в последующем будут беспокоить различные комплексы и недопомогания.

Физически подготовленный ребёнок своё возьмёт и в науке, и в коллективе будет лидером. Да и интерес к музыке и языкам у такого ребёнка будет более осознанным и плодотворным.

II. Отдавать или не отдавать?

Всех родителей при кажущемся разнообразии можно разделить на два типа сторонников: сторонников раннего и разнообразного детского развития и его противников.

Единственный момент, в который эти два лагеря приходят к подобию согласия, – занятия спортом. «Активный» тип родителей считает физическое воспитание неотъемлемым элементом общего развития, «пассивный» полагает, что спорт – действительно нужное и для тела, и для ума занятие.

По мнению детских психологов, правы и те, и другие. Спорт – такой же необходимый элемент жизни, как, например, кальций: без него не умирают, но вот с костно-мышечной и нервной системами могут начаться серьёзные неполадки. Так что привычка к спорту и активному отдыху – один из самых ценных навыков, которые родители могут подарить своим детям. И так, если сомневаться в нужности спортивных занятий больше не приходится, самое время задуматься, куда же отдать ребёнка.

У каждого родителя есть на этот счёт свои мечты, мнения и представления, но лучше всё-таки прислушаться к специалистам. Педиатр, наблюдающий ребёнка, подскажет, какой тип и периодичность нагрузки ему показаны, а чего следует избегать. В принципе в одном врачи солидарны: до 4 лет не стоит отдавать малыша в «серьёзные» виды спорта, вроде фигурного катания, художественной гимнасти-



ки, футбола и хоккея. Получив от врача рекомендации, можно отправляться на поиски подходящего кружка или секции.

Постарайтесь подобрать их исходя из следующих правил:



- Близкое расположение – не дальше 30-40 минут пути на общественном транспорте. Долгая дорога утомит перед тренировкой, а уж после капризов не миновать. К тому же зимой «разогретый» ребёнок может запросто простудиться, дожидаясь автобуса.

- Удобное расписание занятий. В первую очередь – для ребёнка. 8 утра, как и 7 вечера – не самое подходящее время для спорта.

- Хороший тренерский состав. Выяснить это просто: понаблюдайте за ходом тренировки или придите на пробное занятие, пообщайтесь с родителями.

- Хорошее спортивное оборудование и соблюдение техники безопасности. Пол спортзала – не просто поверхность, а поверхность, на которую будет периодически падать твой ребёнок. Это же касается раздевалки, душевой, бассейна, брусьев и прочего.

Танцы или художественная гимнастика?

Отдавая ребёнка в спортивную секцию, не стоит рассматривать это как «пристрой» на всю жизнь. Большой спорт – режим и нагрузки, дисциплина и соревнования, отсутствие времени на тусовки в плохой компании, а также на полноценную учёбу и развитие других качеств.

Детский спорт, вопре-



ки уверениям врачей и тренеров, многие родители предпочитают делить по тендерному признаку. Девочкам – танцы, художественная гимнастика, синхронное плавание. Мальчикам – борьба, футбол, волейбол, баскетбол, хоккей. «Общими» дисциплинами остаются плавание, фигурное катание, конный спорт. Также в последнее время стали появляться экзотические направления – вроде парусного спорта, картинга, керлинга. Обычно эти дисциплины отличаются гораздо более высокой стоимостью занятий: плата за оригинальность.

Танцы. Начинать рекомендуется с 4 лет. В этом возрасте мышечная система и позвоночник уже могут справляться с нагрузками. Первые занятия для самых маленьких чаще проходят в игровой форме: так проще запоминать движения и веселее на занятиях. Вид танцев стоит подбирать, исходя из темперамента ребёнка. Как известно, гиперактивность и балет – вещи малосовместимые, занятия превратятся в пытку, а вот спортивный рок-н-ролл подойдёт куда больше.

Художественная гимнастика. Начинать рекомендуется не раньше 4 лет: практически сразу начинаются довольно серьёзные нагрузки на организм. Занятия гимнастикой – это гибкость, ловкость, выносливость, воспитание спортивного азарта. Часто добавляются занятия акробатикой.



Плавание, борьба или футбол?

Плавание, синхронное плавание. Занятия плаванием для малышей начинаются с обучения умению держаться на воде, освоения основных стилей плавания. Походы в бассейн можно начинать уже с 1,5 лет. Такие занятия обычно проводятся небольшими группами по 5-7 детей в неглубоких бассейнах с тёплой водой. После того, как ребёнок станет уверенным пловцом, можно думать об искусстве «танцев в воде». Синхронное плавание развивает чувство ритма, ко-

ординацию движений, совершенствует плавательные навыки.

Борьба. Какой вид рукопашных единоборств выбрать, зависит исключительно от возраста, характера и физической формы ребёнка: есть более активные и более спокойные направления.

Футбол, волейбол, баскетбол, хоккей. Если ребёнок мечтает стать Яшиным, Фетисовым или Джорданом, дорога лежит в футбольные и хоккейные клубы или всё в те же ДЮСШ. Группы набираются, как правило, 1-2 раза в год, дети проходят тестирование на силу, выносливость, скорость, координацию и т.д. Отдавая ребёнка в эти виды спорта, стоит заранее подготовиться к синякам, шишкам, шрамам, а порой – вывихам и растяжениям: в пылу игры этого иногда просто не избежать.



Конный спорт и теннис

Конный спорт. Верховая езда – спорт, который вызывает большие опасения у родителей и огромный восторг у детей. Для малышей с 4 лет подойдут пони-клубы, школьникам можно начинать сразу на «больших» лошадях.



Большой теннис. Занятие теннисом – особый вид спорта, требующий постепенной и кропотливой работы тренера и ребёнка. В группах начальной подготовки занимаются от 3 до 6 детей: это позволяет каждому уделить достаточно внимания, заложить основы техники игры. С переходом в старшие группы

количество детей увеличивается – это необходимо, чтобы научиться играть с разными партнёрами, понимать и перенимать чужую технику.

К сожалению, занятия спортом – удовольствие недешёвое. Ведь кроме оплаты самих занятий потребуются экипировка, снаряжение и, возможно, расходы на индивидуальные занятия. Но кто из родителей будет экономить на здоровье своего ребёнка? Спорт приносит столько пользы на всю оставшуюся жизнь, что траты в конечном счёте оказываются просто микроскопическими. Здоровье нельзя купить, но можно подарить в детстве – для этого и существует детский спорт.

III. Основы правильного физического развития – укреплять здоровье учащихся

Двигательная активность детей с поступлением в школу снижается примерно на 50% и по мере перехода из класса в класс уменьшается ещё более. Современный школьник вследствие большой учебной нагрузки проводит около 85% времени дня в сидячем положении. Недостаток движения вызывает ослабление всего организма, снижение функциональных возможностей основных физиологических систем, нарушение обмена веществ и развитие ряда заболеваний. Физические упражнения вызывают увеличение объёма мышц, изменение физико-химических свойств тканей, повышение обменных процессов и функциональных возможностей. Под влиянием систематических физических упражнений у детей и подростков происходит ряд положительных сдвигов в костно-суставном аппарате, увеличивается экскурсия грудной клет-



ки, жизненная ёмкость лёгких и развиваются мышцы, участвующие в дыхательных движениях. Дыхание становится более глубоким, ритмичным, частота его при мышечной работе бывает меньшей, чем у детей, не занимающихся физической культурой, частота сердечных сокращений также урежается, дыхательная и сердечно-



сосудистая системы работают с большой экономичностью. Благоприятные сдвиги отмечаются в картине крови, в высшей нервной деятельности, увеличиваются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, условные рефлексы у детей образуются быстрее, повышается работоспособность в течение учебного дня, что сказывается на эффективности учебно-воспитательного процесса и повышении успеваемости. Отмечается общее неспецифическое положительное действие физических упражнений на детский организм, которое проявляется в повышении устойчивости

к ряду неблагоприятных влияний внешней среды, перегреванию, охлаждению, гипоксии, инфекционным заболеваниям. Особенно большое значение имеет повышение сопротивляемости к простудным болезням.

Рекомендуется заниматься физической культурой по возможности не только в гимнастическом зале, но и на физкультурно-спортивных площадках, так как гигиеническое значение физических упражнений возрастает, если они проводятся на открытом воздухе.

В младших классах широко используются упражнения, направленные на развитие и совершенствование двигательной активности, избегая однообразных движений и ограничивая силовые напряжения, неблагоприятно влияющие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В среднем школьном возрасте ограничивают применение упражнений на развитие мышечной силы, так как они могут задерживать рост костей в длину. Уроки физкультуры со старшеклассниками включают значительные физические нагрузки,

однако предусматривается, чтобы скоростные упражнения предшествовали упражнениям на выносливость, а силовые в последнюю очередь.

Особенности организма девушек обуславливают необходимость уменьшения общей физической нагрузки, исключения резких прыжков, ограничения некоторых упражнений на гимнастических снарядах, а с другой стороны, требуют применения дополнительных упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна.

Необходимо использовать дополнительно другие формы и средства физической культуры и спорта. К числу их относятся утренняя гимнастика и зарядка. Она ускоряет переход организма от сна к бодрствованию, оказывает общее оздоровительное действие и должна проводиться в хорошо проветриваемой комнате, а при возможности – на открытом воздухе. После зарядки целесообразно принять водную процедуру. Большое гигиеническое значение имеют пешеходные прогулки, на лыжах, детский туризм.

В старшем школьном возрасте (с 12 – 17 лет) формируется мировоззрение и поведенческие нормы: отношение к противоположному полу, привычки в питании, отношение к риску, умение разрешать конфликты, – которые будут влиять на его взрослую жизнь.

Вместе с тем происходят изменения тела, установление своей роли в социуме и активное развитие мышления. На все эти непростые стадии взросления благотворное влияние оказывает спорт, ведь физические упражнения положительно влияют на функции мозга, социальное и эмоциональное развитие. Как бонус человек обретает здоровое тело.

Приобщить своего ребёнка-подростка к спорту – значит, направить его неутомимую энергию в конструктивное русло. Заложить основы ответственного отношения к себе и своему здоровью нелегко, однако интерес подростка являются огромным подспорьем на этом пути.

Четыре причины приобщить ребёнка к спорту:

1. Красивая фигура

Желание иметь красивое тело просыпается примерно в возрасте 12–14 лет. Тогда у ребят уже есть свои кумиры и идеалы. Тем более, у подростков, как правило, достаточно критичное отношение к своей внешности в целом и к фигуре – в частности. А отношение к своему

телу отражается на поведении и взаимоотношении с окружающими. Поэтому интерес к спортивным занятиям у детей в этом возрасте огромен. Главное – вовремя его поддержать.

2. Развитый ум

По данным исследований, физическая активность способствует развитию нейронных цепей в мозгу человека. Это неудивительно, ведь такие игровые виды спорта, как футбол и баскетбол, требуют тщательного стратегического планирования для достижения победы.

Времена, когда считалось, что спорт мешает учёбе, прошли. Статистика показывает, что подростки, занимающиеся спортом, лучше успевают в школе.

3. Хорошее настроение и ощущение счастья

Конструктивный расход энергии, обеспечиваемый спортивными занятиями, очень полезен для поддержания хорошего настроения, ведь физические упражнения способствуют выработке гормонов удовольствия.

Американские учёные установили, что существует прямая связь между посещением спортивных занятий и ощущением счастья у подростков. Благоприятнее всего сказывались командные виды спорта. И мальчики, и девочки, которые ими занимались, чувствовали себя счастливее. Так, девочки оценивали своё здоровье в 30 раз (!) лучше, а мальчики в пять раз по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом.

4. Командный дух и стремление к победе

Спорт полезен и для развития социальных навыков. Подростки учатся работать в команде и конкурировать, познают себя и знакомятся с другими людьми. Они также знакомятся с такими важными понятиями, как ответственность и уважение. Спорт подразумевает соревнования, а значит, победы и поражения – именно он помогает позитивно принимать оба варианта.

Итак, психологи и физиологи настаивают: подросткам жизненно необходимо заниматься спортом. Физические упражнения дарят ощущение счастья, а также благотворно сказываются на здоровье, фигуре и даже успеваемости в школе. С таким набором переходный возраст протекает легко и незаметно.

За всеми видами физического воспитания в школе устанавливаются строгий врачебно-педагогический контроль, особенно в отношении учащихся, занимающихся спортом, поскольку в нём используют-

ся высокие физические нагрузки, оказывающие большое влияние на опорно-двигательный аппарат и предъявляющие повышенные требования к ряду функций организма, – кровообращению, дыханию, терморегуляции и т.д.

В основу нормирования занятий физической культурой и спортом в школе положены результаты медицинских осмотров учащихся. На основании их выделяют следующие группы: основную, в которую входят все здоровые школьники, имеющие хорошую физическую подготовку; подготовительную, включающую учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и физической подготовке; и специальную группу, состоящую из лиц, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья. С каждой группой занимаются по особому плану, причём предусматривается перевод в более сильную группу по мере улучшения состояния здоровья. Освобождение многих детей от занятий физической культурой не только не приносит им пользы, а лишает их возможности использовать общеоздоровительный эффект физических упражнений.



**Дорогой друг, помни:
занятия спортом, высокая двигательная
активность – основы здоровья!**

Дизайн, вёрстка выполнены БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34. Web-сайт: www.cmphm.ru
2012 год