

Пугачева В.А.,

студентка 3 курса группы ЗНО31 колледжа СФ БашГУ

Направленность 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Россия, г. Стерлитамак

Научный руководитель: Душанбаева Г.Р.,

преподаватель физической культуры колледжа СФ БашГУ

Россия, г. Стерлитамак

ВАЖНОСТЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Аннотация: *Статья посвящена важным аспектам касающимся занятий спортом детьми. В статье описывается то, как спорт влияет на жизнь ребенка, способствует развитию характера и силы воли. Статья включает в себя и описание сложностей занятий спортом детей с ограниченными способностями. В конце публикации мы с научным руководителем даем советы родителям, чем способствовать привлечению детей к определенному виду спорта.*

Ключевые слова: *спорт, медицина, эксперимент, увлечения, тренировка.*

Annotation: *This article focuses on important aspects related to sports for children. The article describes how sport affects the life of a child, contributes to the development of character and willpower. The article also includes a description of the difficulties of playing sports for children with disabilities. At the end of the publication, we and the supervisor give advice to parents on how to help attract children to a particular sport.*

Key words: *sports, medicine, experiment, hobbies, training.*

В наше время многие родители стали все чаще задаваться вопросами: «Какую, же роль играет спорт в жизни детей?», «какую пользу приносит детям?» и «какие положительные стороны в занятиях спортом для детей?». В любом

случае если родители задумываются об этом, то их дети в будущем будут заниматься спортом и добьются в нем значительных результатов. Но в связи с некоторыми неправильными советами, не все родители стремятся сделать своих детей счастливыми, умными и сильными.

Многие специалисты проводили в этой области эксперименты, и было доказано, что спорт даже для больных людей, не несет в себе никакого вреда, а наоборот приносит лишь пользу.

Чтобы спорт приносил, как можно больше пользы ребенку, им в первую очередь нужно заниматься. Но для некоторых детей это не так уж и просто. Родители, несомненно, должны помогать ребенку в этом. Для этого необходимо узнать интересы ребенка его способности в том или ином виде спорта. Для этого можно либо спросить напрямую у ребенка, если он сам понимает и отдает отчет своим способностям и заинтересованности, или же самим проследить в течение некоторого времени за ребенком. Это поможет, привлечь его к такому виду спорта, которым он сам будет рад заниматься.

Докторами и учеными доказано, что спорт в жизни детей, играет значительную роль. Польза от занятий спортом - это улучшение здоровья на 100%.

Ребенок, увлеченный тренировками, меньше времени тратит на бесполезные занятия, такие как игры на компьютере и бездумное пребывание на улице. У ребенка появляются новые друзья, увлеченные тем же делом, новые интересы и стремления.

Регулярные посещения спортзала и тренировок помогают ребенку лучше учиться. Ведь спорт помогает организму насыщаться, полноценно кислородом, который активизирует работу мозга. Кроме того, дисциплина на тренировках - это дисциплина в школе. Занятия спортом благотворно сказываются на знаниях, получаемых в школе. Никто не станет спорить, что занимаясь спортом, лишний вес уже не грозит ребенку.

Нужно посещать секции детям с сердечно-сосудистыми проблемами, проблемами дыхания и опорно-двигательного аппарата. Заниматься спортом

могут не только здоровые дети. Сейчас можно подобрать специальные секции и занятия для детей инвалидов и детей с ограниченной физической активностью. Этим детям обязательно необходим спорт. Не стоит бояться, что что-то не получится или стеснятся себя. Ребенок может раскрепоститься на тренировках, что благотворно скажется на его здоровье и поможет ему завести новых друзей. Тренировки дадут уверенность в себе и силы сопротивляться болезням и недугам. Следует подбирать секции, согласовывая все с врачом.

Следует всегда помнить, что занимаясь спортом, важно следить за системой питания и регулярно посещать тренировки, это поможет добиться хорошего результата. Лучше заниматься в специальной одежде, которая будет комфортна для ребенка и не будет стеснять его движения .

Существует достаточно много видов спорта для детей, но какой бы вы ни выбрали, советуйтесь с ребенком, учитывайте его предпочтения и желания. Ведь достичь результата можно только занимаясь любимым делом. Объясните ребенку, что занятия спортом полезны для организма, они помогают преодолеть нагрузки и обеспечивают рост и развитие, независимо от пола ребенка. Оставаясь бодрым и активным, можно добиться результатов.

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его дети выросли здоровыми и счастливыми. Но если ребенок видит родителей, лишь за столом и на диване у телевизора, то он точно так же будет отдыхать, и вести себя. Радость от движения, удовольствие от занятий спортом, можно и нужно получать с самого детства, и желательно вместе с первыми авторитетами в жизни детей – с родителями.

Итак, как приучить ребенка к спорту, или скажем по другому как заинтересовать ваше чадо чем то другим кроме компьютера?

Первое, что должны сделать родители, приучить ребенка хотя бы час в день гулять на свежем воздухе, делать несколько раз в неделю зарядку. Не обязательно заставлять ребенка заниматься вместе с вами, малыш, увидев маму или папу занимающихся спортом, сам захочет все за ними повторять.

Второе, дарите детям разные спортивные «игрушки» мячи, гантели, скакалки, скейт, самокат, ролики, велосипед, лыжи, санки, ракетки для бадминтона или тенниса и т.д., это способствует привлечению ребенка к спортивной деятельности. Для того, чтобы заинтересовать ребенка спортом в целом стоит чаще читать вместе с ним о спортивных достижениях, смотреть новости спорта и спортивные соревнования.

Дети легко приобретают новые увлечения, но к сожалению, иногда быстро их теряют, перегорают к ним для того чтобы поддержать ребенка на верном пути, стоит его хвалить, подбадривать и поощрять.

Некоторые советы для родителей:

- Если вы сами не имеете времени или желания для занятий спортом со своим чадом, смело отдавайте его в спортивную секцию.
- Если с конкретным видом спорта вы не определились – то можно попробовать занятия для детей в любом фитнес центре, где опытный инструктор поможет вам определиться с выбором спортивной секции.
- Если ваш ребенок еще слишком мал для того, чтобы повторять какие-либо упражнения за тренером, не стоит пренебрегать его обществом во время тренировок. Выберите такой фитнес центр, где есть детская комната с различными детскими горками, аттракционами и шариками. Ваш ребенок будет видеть вас, во время занятий спортом и это обязательно позитивно отразится на его отношении к активному образу жизни и спорту в целом.
- Если ваш ребенок хочет серьезно заняться каким-то видом спорта, не стоит навязывать ему свое мнение. Отговаривать, если он сам сделает выбор-это лучше для вас.
- Если у вас мальчик, который совершенно не умеет себя защищать, не ждите от него побед на боксерском ринге, или того, что зачисление в секцию по самообороне может исправить сложившуюся ситуацию. Некоторым мальчишкам по душе танцевальный класс, но попытаться все же стоит.

- Если ребенок хочет заниматься спортом, но не может выбрать конкретный вид – ничего страшного, если он будет время от времени менять спортивные секции в поисках себя. Главное – это желание заниматься спортом.

- Хорошей альтернативой спорту может быть спортивный туризм или спортивные танцы, которые в последнее время становятся все более популярными. Первое – связано с приключениями, второе – с искусством.

Помните, что вы являетесь первыми и самыми весомыми авторитетами для своих детей, ведь вы родители, и чаще всего, вырастая, дети копируют именно своих родителей, их поведение и образ жизни. В любом случае спорт в жизни ребенка сыграет свою положительную роль, если вам вовремя удастся привить любовь к активному образу жизни у своего чада. Даже если он не станет великим спортсменом, то волевым и организованным человеком станет точно. Желаем вам удачи в воспитании детей и спорте!

Использованные источники

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! М.: ФиС, 2011.
2. Баландин В.И., Блудов Ю.М, Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 2014.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 2009.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 2012.
5. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФиС, 2011.
6. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: ФиС, 1973. Гиссен Л. Д. Время стрессов. М.: ФиС, 2010.
7. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М.: ACADEMIA, 2000.