(cc) BY


***Рыбальченко Константин Дмитриевич***
студент
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

# ПОЛЬЗА СПОРТА В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация****: в статье говорится о пользе спорта для детей и подростков, указано, на что стоит обратить внимание в спортивной деятельности. Представлены примеры занятий и упражнений.*

***Ключевые слова****: физическая активность, здоровые привычки, укрепление здоровья.*

Введение: Физическая активность способствует нормальному росту и развитию, может снизить риск возникновения различных хронических заболеваний и может заставить людей чувствовать себя лучше, организм лучше функционировать, способствует хорошему сну. Некоторые преимущества для здоровья проявляются сразу же после начала активности, и даже короткие подходы физической активности очень полезны.

Детство и юность – критические периоды для развития спортивных навыков и получения полезных привычек. Привнесение здоровых привычек основа для здоровья и благополучия на всю жизнь. Регулярная физическая активность у детей и подростков способствует укреплению здоровья. По сравнению с теми, кто неактивен, физически активная молодежь имеет более высокие уровни сердечно дыхательной системы и сильные мышцы. Они также имеют низкий уровень жира и более крепкие кости. Физическая активность также имеет преимущества для здоровья мозга детей. Улучшение познания и снижение симптомов депрессии. Данные свидетельствуют о том, что как частая, так и умеренная физическая активность улучшают функции памяти, исполнительные функции, скорость обработки, внимание, реакцию и успеваемость для детей. Молодежь, которая регулярно занимается спортом, также имеет больше шансов на зрелую взрослую


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

жизнь. У детей и подростков обычно не развиваются хронические заболевания, такие как сердечные заболевания, гипертония, диабет и остеопороз. Однако имеющиеся данные свидетельствуют о том, что ожирение и другие факторы риска для таких заболеваний, как повышенный уровень инсулина, липиды крови и артериальное давление, все чаще появляются у детей и подростков. Спортивные занятия для молодежи с избыточным весом или ожирением могут помочь за счет снижения общего уровня жира в организме.

Основные рекомендации для детей дошкольного возраста:

1. Дети дошкольного возраста (от 3 до 5 лет) должны быть физически активны, чтобы ускорить рост и развитие.

2. Воспитатели должны поощрять активную игру, включающую разнообразие видов упражнений.

3. Маленьким детям следует заниматься активными занятиями прыжками, бегом, играми с мячом.

Школьная молодежь (в возрасте от 6 до 17 лет) может получить значительную пользу для здоровья, выполняя умеренную и интенсивную физическую активность в течение определенных периодов времени, которые составляют до 60 минут или более каждый день. Эта деятельность должна включать аэробные упражнения, а также возрастные упражнения по укреплению мышц и костей, как и у взрослых, общий объем физической активности более важен для достижения пользы для здоровья, чем какой-либо один компонент (частота, интенсивность или продолжительность) или специфическое сочетание активности (аэробная, мышечная укрепление, укрепление костей). Тем не менее, тема по укреплению костей остается особенно важной для детей и подростков, потому что наибольшие увеличения костной массы происходят в течение этих лет, и во время полового созревания. Кроме того, большинство пиковой массы кости получают к концу подросткового возраста. Взрослые играют важную роль в обеспечении подходящих для возраста возможностей физической активности. Они должны помогать заложить важную основу для пожизненной, оздоровительной физической активности. Взрослые должны поощрять активную игру детей и


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

структурировать деятельность по мере взросления детей. Когда дети становятся подростками, они обычно перестают заниматься спортом, для этого нужно поощрять молодежь чтобы привлечь их к нему.

Основные рекомендации для детей и подростков, обучающихся в школе:

1. Важно предоставить подросткам поощрение за участие в физической деятельности, которые подходят для их возраста.

Основные руководящие принципы для детей и подростков школьного возраста сосредоточены на трех видах деятельности: аэробные, мышечное укрепление и укрепление костей. У каждого есть важные преимущества для здоровья. Аэробные упражнения – род физического упражнения, в котором кислород играет главную роль в поддержке двигательной деятельности.

2. Аэробные упражнения увеличивают сердечно-дыхательную нагрузку. Примеры: бег, прыжки, скакалка, плавание, танцы, велосипед.

3. Мышечная деятельность усиливает работу мышц больше, чем во время повседневной жизни. Это называется перегрузкой, и укрепляет мышцы. Усиление мышц может быть неструктурированным и частью игры, например, игры на оборудовании для игровых площадок, лазание по деревьям и игры в перетягивание каната. Или они могут быть структурированы, например, поднимание тяжестей или работа с эластичными лентами.

4. Деятельность по укреплению костей способствует развитию костной ткани и прочности. Бег, скакалка, баскетбол, футбол, теннис и классики – все это примеры деятельности по укреплению костей.

Примеры аэробных, мышечных и костно-физических упражнений. Мероприятия для детей и подростков.

Таблица

| Тип физической деятельности | Дети дошкольного возраста | Школьники |
|---|---|---|
| Аэробные | – Гимнастика или акробатика<br>– Игра с мячом<br>– Плавание<br>– Ходьба, бег, прыжки, танцы<br>– Езда на велосипеде | – Быстрая ходьба<br>– Езда на велосипеде<br>– Активный отдых, такой как походы, катание на лошадях, плавание<br>– Игра в игры, которые |



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

| | | |
|---|---|---|
| | – Игра на детской площадке<br>– Гимнастика | требуют ловли и бросать, например<br>– бейсбол и софтбол<br>– Прыжки со скакалкой<br>– Лыжи<br>– Футбол, баскетбол, большой теннис<br>– Боевые искусства |
| Укрепление мышц | – Гимнастика<br>– Игры на оборудовании спортивной площадки<br>– Взбираться по канату | – Некоторые формы йоги<br>– Лазание по канату<br>– Игры, такие как перетягивание каната<br>– Упражнения на сопротивление |
| Укрепление костей | – Бег<br>– Прыжки<br>– Гимнастика | – Бег<br>– Виды спорта, которые включают прыжки или быструю смену в направлении<br>– Прыжки |

Заключение: при выполнении упражнений, приведенных в таблице, можно выработать полезные привычки у детей и подростков, а также привить любовь к спорту, что сделает их здоровыми и сильными.

***Список литературы***

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 252 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 444 с.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)