

**Мазовка Анастасия Юрьевна**

студентка

**Коробова Лариса Александровна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается влияние спорта на здоровье и самочувствие детей. Приводятся плюсы и минусы физического воспитания ребёнка.*

***Ключевые слова:** профессиональный детский спорт, физическое воспитание, здоровый образ жизни, укрепление здоровья, травматизм, дети, олимпийские чемпионы.*

«В здоровом теле, здоровый дух» – фраза, которая актуальна уже столько времени. Во все времена спорт играл огромную роль в жизни людей, и даже в XXI веке он остаётся столь же актуальным.

Спорт вошёл в нашу повседневность. Идёт активная пропаганда здорового образа жизни через СМИ. На телевидении показывают большое количество спортивных программ, в газетах пишут о достижениях спортсменов. Возможно, именно поэтому родители всё чаще отдают своих детей в различные спортивные секции и гимназии с физическим уклоном, пытаясь вырастить из них олимпийских чемпионов.

Так всё-таки спорт – это польза или вред? Стоит ли отдавать своего ребёнка в большой спорт? И действительно калечит ли он?

Геннадий Загородный, заведующий кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры БелМАПО, считает заблуждением, «что спорт калечит. Спорт может калечить ровно столько, сколько и любая другая деятельность».

«Сам по себе спорт приносит пользу. Спортом обязаны заниматься все лица, которые не имеют медицинских противопоказаний».

Он уверен, что спорт, как и любая профессиональная деятельность, вне зависимости от её сферы, может губительно влиять на людей и оказаться причиной ухудшения самочувствия. Считается, что почти любые занятия различными видами спорта на уровне до кандидата укрепляют здоровье и развивают выносливость. Только после того, как спортсмен получит мастера спорта и выйдет на международный уровень, риск развития патологий увеличивается. Основные же проблемы у спортсменов появляются после завершения карьеры. «Накопленная компенсированная патология начинает проявляться на фоне вынужденной гипокинезии, гиподинамии, мы начинаем терять компенсацию, которую обеспечивает спорт». Только «с этой точки зрения спорт может рассматриваться как основной вредоносный фактор» [1].

Действительно, в большинстве случаев вырастают здоровые и выносливые люди и спортсмены мирового уровня. Но существует, к сожалению, и обратная сторона медали.

Большой спорт – очень жесток. С первым с чем вы столкнётесь – это строгий отбор. «Если ты жирный, тебя вряд ли возьмут, даже если заплачешь» [2].

Так же, к сожалению, в современном мире нужно потратить много денег, чтобы вырастить спортсмена. Например, по подсчетам российского медиа холдинга «РосБизнесКонсалтинг», чтобы вырастить олимпийского чемпиона, вам потребуется примерно:

1. Хоккей: средняя сумма – 6,9 млн. руб. за 12 лет ( $\pm$  дополнительные расходы).
2. Художественная гимнастика: средняя сумма – 254 тыс. руб. за 10 лет.
3. Волейбол: средняя сумма – 566 тыс. руб. за 11 лет (при условии, если форма меняется раз в год).
4. Футбол: средняя сумма – 506 тыс. руб. за 11 лет (если ребенка обеспечивают с 6 до 17 лет).

5. Плавание: средняя сумма – 187 100 руб. за 11 лет (с 6 до 17 лет) при условии, что все это время родители сами содержат ребенка [3].

В-третьих, это непосредственный риск получения серьезных травм. Хотя вероятность и действительно невысокая, но всё же, например, перелом спины, открытые переломы суставов, костей или разрыв мышц полностью не исключены. После долгой реабилитации ребенок уже просто не сможет вернуться в большой спорт, даже если полностью восстановиться. С каждым годом настоящий спортсмен накапливает определенные проблемы со здоровьем. Как свидетельствует статистика, до 98% участников различных международных соревнований зарабатывают себе не только медали победителей, но и сложнейшие травмы. По данным Центра спортивной и балетной травмы и реабилитации Минздрава РФ, за последние 45 лет здесь прооперировано более 16 тысяч спортсменов, из них 287 – призеры Олимпиад, чемпионатов мира и Европы [4]

Ну, и конечно же, это нервные срывы. Спорт в жизни ребёнка занимает почти всё свободное время. У них ни остаётся времени даже на учёбы, не говоря о личной жизни. Неудивительно, что дети-спортсмены, как правило, взрослеют быстрее своих сверстников.

Итак, стоит ли отдавать ребёнка в большой спорт решать вам. Вырастит ли из него выдающийся спортсмен или он просто потратит своё здоровье – дело случая. Но, даже если вы не собираетесь делать из ребёнка чемпиона, то занятие спортом укрепят его здоровье, и он вырастит просто здоровым человеком.

### ***Список литературы***

1. Шкиленок М. Профессиональный спорт – польза или вред для здоровья // TUT.BY [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport.tut.by/news/aboutsport/253446.html?crnd=3643>
2. Как все устроено: спортивная гимнастика // Eurosport [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.eurosport.ru/gymnastics/story\\_sto4651146.shtml](https://www.eurosport.ru/gymnastics/story_sto4651146.shtml)

3. Цена победы: сколько стоит вырастить олимпийского чемпиона // РБК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rbc.ru/tatarstan/01/09/2016/57c7cadd9a7947936e936df7>

4. Травмы в спорте // detivsporte [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://detivsporte.ru/roditelyam/travmy-v-sporte>