Влияние спорта на здоровье детей и подростков

К сожалению, статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей. Множество факторов тому виной. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, появление гаджетов, компьютеров, нагрузка в школе и даже в детском саду; переутомление, влияние многочисленных электроприборов, окружающих ребенка вместо цветов и деревьев, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе - ослабляют здоровье маленького человека. Поэтому важно укреплять защитные силы организма профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности. Чем раньше начать заниматься физкультурой и спортом, тем больше будет пользы для физического и психологического здоровья. Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Существуют два разных понятия: физкультура и спорт. Физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

**Физическая культура**положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма. Актуальными задачами являются привитие детям интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигатель­ным умениям. Но физкультура – это не просто бег и приседания. Это принцип, идеология, система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых. Поэтому для того, чтобы занятия физкультурой были эффективны и приносили пользу организму, необходимо следовать некоторым правилам. Физкультура для детей разных возрастов включает в себя очень разные мероприятия. Физкультура для детей до года - это рефлекторные, пассивные и активные упражнения, По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Вначале все происходит в игровой форме, но ближе к 6-летнему возрасту приближается к школьному уроку. Родители должны проявлять заинтересованность в том, чтобы в режиме дня детей ежедневно предусматривалась их двигатель­ная активность. Важно, чтобы в использовании всех возможностей физической культуры достигалась совместная работа дошкольных учрежде­ний и семьи. Если меры по укреплению здоровья ребенка, про­водимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнения­ми и подвижными играми в семейных условиях (с учетом индиви­дуальности ребенка, использования разнообразных упражнений), у него развиваются индивидуальные склонности и интересы.

**Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу.**Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому желательно родителей вовлекать в активный педагогиче­ский процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по воспитанию детей.

**Движение, физкультура и спорт** — это возможность дать ребенку жизненно необходимую для организма нагрузку. Малая физическая активность ребенка может привести к ряду серьезных изменений в его организме. Сегодня у 4-8% школьников выявлено ожирение. Оптимальным возрастом для начала занятий физкультурой считается – 6 лет. На различные танцевальные кружки возможен прием 4-5 летних детей. В любом случае, ребенка следует отдавать не туда, куда взрослым хочется, а в ту секцию, которая наиболее ему подходит – по весу и росту, по степени эмоционального формирования.

**Положительные характеристики спорта:**

* при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;
* спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;
* регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков;
* спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;
* постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен;
* благодаря занятиям спортом появляется большое количество сосудов, улучшается состояние сердечно - сосудистой системы;
* благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время занятий спортом улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции;
* улучшает внимание и познавательные способности детей;
* человек становится более выносливым. Спорт воспитывает характер.

За счет новых движений и командных игр, например, игра в баскетбол, волейбол, футбол, развивается боковое зрение, что способствует быстроте принятия решений. **Улучшается мозговая деятельность**. В процессе двигательной активности вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, которые повышают настроение и дают чувства удовлетворенности жизни.

В тех случаях, когда у ребенка есть проблемы со здоровьем, рекомендуются занятия лечебной физкультурой. Лечебная физкультура — комплекс физических и дыхательных упражнений, который оказывает общеоздоровительное и терапевтическое действие на юный организм. Занятия ЛФК очень полезны при хронических или врожденных патологиях опорно-двигательного аппарата, дыхательной, пищеварительной системы. Регулярная адекватная физическая нагрузка способствует гармоничному развитию ребенка и снижает частоту простудных и других заболеваний. Помимо основной задачи, лечебная физкультура обеспечивает необходимый положительный эмоциональный фон. Соревновательный дух в компании сверстников помогает выработать благоприятную мотивацию, являющуюся необходимым условием тренировки.