**ВАЖНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ**

О.С. Солодова, инструктор-методист

ГБУ «СШОР по видам единоборств», г. Тверь

Значение физической культуры и спорта в детский период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей без активных физкультурных занятий практически недостижимо.

Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребенка, ослабляет его защитные силы. Без двигательной активности невозможно полноценное физическое развитие [1].

Сейчас многие дети тратят мало времени на двигательную активность, тем самым это отрицательно сказывается на формировании организма ребенка. Деятельность различных систем организма находится в прямой зависимости от активности скелетных мышц, особенно у ребенка. Двигательная активность обеспечивает увеличение обмена веществ и энергии и совершенствует все функции и системы организма и повышает его работоспособность. Велика роль двигательной активности в подготовке к труду. Осваивая новые движения, человек обучается управлять работой мышц, сложными движениями, необходимыми в трудовой и спортивной деятельности [2]. Двигательная активность способствует усвоению информации, которая поступает из внешней среды, через сенсорные системы. Эта информация имеет значение не только для повышения физической и умственной работоспособности, но и для становления человека как личности.

Благодаря спортивным тренировкам, укрепляется мышечная и костная системы, улучшается обмен веществ, увеличивается поясничный изгиб позвоночника и амплитуда подвижности суставов. Во время упражнений ритмичные и глубокие дыхательные движения способствуют правильному кровообращению, что очень важно для сердечной деятельности. Таким образом, просиживая большую часть времени сначала за партой в школе, потом дома за компьютером и другими средствами связи, подросток постепенно теряет свое здоровье. А компьютер еще и отдаляет его от родителей.

Увлечение спортом не только положительно сказывается на здоровье, но и способствует психическому, интеллектуальному и социальному развитию ребенка. Спорт воспитывает характер и силу воли. Он приучает к дисциплине и самостоятельности, развивает целеустремленность. Чтобы добиться нужного результата в спорте, приходится прогнозировать последствия своих действий, анализировать ошибки, выстраивать стратегию работы. Все это способствует тренировке логического и аналитического мышления, наблюдательности, внимания. Командные виды спорта и занятия в фитнес-группах помогают социализации ребенка и развитию его коммуникативных навыков. Тренируясь в коллективе, ребенок получает опыт конкуренции и сотрудничества, учится взаимодействовать с другими людьми, развивает умение понимать и предвидеть действия соперника.

Индивидуальное развитие и возрастные особенности:

Онтогенез обусловлен влиянием наследственных факторов и определяется генетической программой, которая складывается в результате взаимодействия родительских генов. Генетическая программа индивидуального развития реализуется в определенных условиях окружающей среды. На различных этапах онтогенеза влияние генетической информации и окружающей среды неодинаково. Так, в первые годы жизни влияние среды оказывается неизмеримо сильнее, чем в более поздние годы.

Формирование органов и систем развивающегося организма происходит гетерохронно (неодновременно): одни из них развиваются раньше, другие - позднее. Так, морфологически головной мозг и спинной мозг наиболее интенсивно растут в раннем детстве и к 10-12 годам достигают окончательных размеров. Формирование же половых органов до 11-12 лет происходит относительно медленно, а в 12-14 лет - быстро.

В ходе индивидуального развития человека непрерывно совершаются два взаимосвязанных процесса: ассимиляция - (усвоение, создание) и диссимиляция (разрушение, распад). На различных этапах развития соотношение между этими процессами изменяется. В период роста и формирования организма преобладает ассимиляция. Отмечается усиленный синтез белков, который сопровождается относительно большими, чем у взрослых, энергетическими тратами.

Наразличных этапах индивидуального развития человека изменяется характер нейрогуморальной регуляции функций. Например, на ранних этапах преобладают механизмы симпатической регуляции сердечно-сосудистой системы, что проявляется в значительной ЧСС в условиях относительного покоя; с возрастом усиливается влияние блуждающего нерва, что выражается, в частности, в замедлении ритма сердечных сокращений.

Недостаток движения, ограничение двигательной активности (так называемая гипокинезия) отрицательно сказывается на формировании организма. Деятельность различных систем организма находится в прямой зависимости от активности скелетных мышц, особенно в детском возрасте. Двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствование всех функций и систем организма и повышает его работоспособность.

Велика роль двигательной активности в подготовке к труду. Осваивая новые движения, человек обучается управлять работой мышц, сложными движениями, необходимыми в трудовой и спортивной деятельности.

Двигательная активность способствует усвоению информации, которая поступает из внешней среды, через сенсорные системы. Эта информация имеет значение не только для повышения физической и умственной работоспособности, но и для становления человека как личности.

Для более точной оценки индивидуального развития рекомендуют наряду с календарным (паспортным) возрастом учитывать так называемый биологический возраст. Это связано с тем, что для каждого организма характерны только ему присущие темпы развития. Именно поэтому сроки отдельных возрастных этапов биологического развития не всегда совпадают с календарным возрастом. Биологический возраст оценивается по комплексу показателей: физическому развитию (рост, вес и т. д.), срокам окостенения скелета ("костный возраст"), степени половой зрелости и др.

Фактором, который еще более осложняет точную характеристику истинного возраста, является процесс, получивший наименование акселерация. Этот процесс характеризуется следующими основными особенностями: ускоренным физическим развитием, более ранними сроками полового созревания, увеличением размеров тела. Наряду с детьми-акселератами, т. е. ускоренно развивающимися, есть дети-ретарданты, развивающиеся медленно, которые отстают в физическом и половом развитии. Поэтому нередко один и тот же календарный возраст объединяет разный в биологическом отношении контингент детей.

Впроцессе физического воспитания и спортивного совершенствования необходимо учитывать не только календарный, но и биологический возраст занимающихся, индивидуальные особенности их развития.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей нужно соблюдать следующие условия:

– к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети;

– также нужно проводить медицинский осмотр ребенка не реже хотя бы 2 раза в год;

– родителям нужно следить, чтобы их дети соблюдали режима быта, отдыха, питания;

– обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

 – для каждого ребенка нужно индивидуальная программа для занятия спортивными видами спорта;

– спортивные занятия должны быть эмоционально насыщенны, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;

– необходимо учитывать возрастные способности ребенка;

– преждевременное начало занятий спортивным видом спорта, раннее выступление в соревнованиях оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка.

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств [3].

В тренировочной работе должны быть исключены факторы, которые вызывают ослабление мотивации: предъявление высоких требований к ученикам без необходимой их подготовки; бесцветность тренировок; применение монотонных однообразных нагрузок; неосознанное выполнение тренировочного задания; принуждение; проведение тренировочных занятий без специального психологического настроя учеников.

Весьма существенным для тренера является контакт с родителями ребенка. Недооценка их роли может привести к неудаче в подготовке квалифицированных учеников. Задача тренера – заинтересовать родителей в спортивном прогрессе их ребенка. Важно, чтобы родители посещали хотя бы одну тренировку в неделю, были в курсе спортивной жизни своего ребенка, помогали ему в достижении высоких результатов. Это явится для юного спортсмена хорошим стимулом к серьезным занятиям спортивным видом спорта.

 Список литературы

1. **Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Значение физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(19). URL:**[http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4%2819%29.pdf)
2. . Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 512 с.3.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2005. – 272 с.