**Ранние занятия спортом**

Двигательная активность очень важна для детей. Но не стоит понимать это так, будто бы ребенок обязан выбирать для себя конкретный вид спорта. В первую очередь ребенок должен приобрести физическую зрелость и подвижность, чтобы в последующем и выбрать для себя определенную спортивную дисциплину.

До 8-летнего возраста ребенок именно в игровой форме проявляет свою двигательную активность. При этом такая активность развивает моторные, когнитивные и социальные способности молодого организма. Нередко это становится прочной базой для последующего увлечения конкретным видом спорта.

**ДЛЯ ЧЕГО СПОРТ НЕОБХОДИМ РЕБЕНКУ И КОГДА НАЧИНАТЬ ЗНАКОМСТВО С НИМ**

Для начала давайте разберемся с тем, чем спортивные занятия полезны для ребенка по мнению педиатров, ортопедов, реабилитологов и других медицинских специалистов:

* Укрепляется сердечно-сосудистая система.
* Происходит компенсация длительной неподвижной активности за партой в школе, перед телевизором или компьютером.
* Спортивные занятия развивают у ребенка чувство ответственности за ближних и желание помочь аутсайдерам.
* Малыш обучается работать в команде и устанавливать контакт с окружающими.

К 8-летнему возрасту у ребенка может пропасть интерес к спортивным занятиям, но это не означает, что тренировки должны носить принудительный характер. В возрастном интервале 8-10 лет можно плодотворно заняться отдельным видом спортивной программы. В этом возрасте моторные функции у ребенка быстро развиваются.

В возрасте 11-15 лет ребенку прежде всего необходимо следить и развивать свою физическую форму. Говорить о наращивании силы в этом периоде можно лишь условно, ведь на фоне непривычно быстрого роста молодого организма в пубертатном периоде происходит постоянное колебание в соотношении нагрузки и мышечной силы. Из-за колебания физической нагрузки может отмечаться неустойчивое и неравномерное физическое развитие организма. Потому многие специалисты в этом возрастном промежутке советуют увлечь ребенка игровыми видами спорта, где развивается выносливость (гандбол, футбол и др.).

**ТРЕНИРОВКИ СИЛОВОГО ТИПА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

В специализированных тренажерных и спортивных залах можно проводить силовые тренировки. Главное, чтобы ребенок получал нагрузки умеренной степени. Силовые упражнения ориентированы на нормализацию физического здоровья и исправление возможных дефектов осанки.

Детям нежелательно участвовать в силовых тренировках, где главной целью является работа с максимальными весовыми тренажерами. В период роста ребенка подобные упражнения могут оказать больше вреда, нежели пользы.

Особенности занятий у взрослых и детей сильно отличаются, так как растущий организм требует особых условий для проведения тренировок. Это важно учитывать родителям, чьи дети посещают фитнес-залы. Желательно, чтобы в заведении имелся квалифицированный инструктор или детский тренер.

К силовым тренировкам можно приступать, начиная с 10 лет, но здесь их программа должна быть разбавлена комплексом упражнений на выносливость. Некоторые врачи полагают, что активные силовые тренировки можно включать в программу занятий только с 15 лет. Но все индивидуально, зависит от особенностей конкретного ребенка, программы тренировочных занятий и наличия опытного инструктора.