

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Дониёр Комилвич Каримов

Ферганский государственный университет Город Фергана, Узбекистан

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается роль спорта в жизни ребенка от младенчества до юности. Приведена причина актуальности рассматриваемой темы в современное время. Описываются предпочтительные виды спорта для занятий ребенка в возрасте от двух лет до десяти, приводятся аргументы. Выявлена необходимость цели для успешного занятия спортом как профессиональным, так и любительским. Определена и обоснована физическая и моральная польза спорта в жизни и воспитании детей. Выявлен вред спорта, приведены аргументы и описание. Приводятся ошибки при выборе спорта для профессионального занятия ребенку, приводятся рекомендации родителям.

Ключевые слова: большой спорт, польза и вред спорта, ребенок, физическое и моральное развитие.

Тело человека полностью приспособлено для движений. Ноги подходят для бега и ходьбы, руки для бросания, удержания тяжестей, для плавания. В движении человек полностью реализует свой потенциал. Сидячий и малоподвижный образ жизни приводит к серьезным проблемам. Эти проблемы связаны не только с физическим, но и с моральным воспитанием человека. Важно начинать занятия спортом с раннего детства, а на фоне развития тренда ЗОЖ, физическое развитие становится важным этапом в жизни человека.

Первые физические упражнения могут начаться еще в возрасте 2,5–3 месяцев у грудничков. Таким упражнением будет являться массаж. В этом возрасте у малыша заканчивается послеродовой период адаптации, укрепляется его нервная система, снижается физиологический гипертонус в мышцах, и он готов к восприятию и участию в массажном процессе. Такие физические нагрузки являются полезными, так как помогают ребенку правильно развиваться как физически, так и психически. Помимо этого, массаж улучшает иммунитет малыша. Помимо массажа в последнее время набирает популярность плавание. Оно оказывает такой же благоприятный эффект, как привычный массаж, только в данном случае вода выступает в качестве рук массажиста. Раннее плавание способствует быстрому физическому и



2-TOM, 6-SON

психомоторному развитию ребенка, снижает присущий младенцам первых месяцев жизни повышенный тонус сгибательных мышц, обеспечивает ускоренное формирование двигательных умений.

К двум – трем годам у ребенка развивается гиперактивность. Ему сложно усидеть на месте, поэтому важно реализовать эту энергию в нужном направлении. Стоит заниматься систематично с ребёнком физкультурой, делать зарядку по утрам. На прогулках нужно посещать площадки, где есть детские тренажеры. В этом возрасте стоит начать осваивать самокат и велосипед. Стоит поддерживать инициативу активных игр и бега.

В возрасте трех – пяти лет ребенок особенно гибок и пластичен. Самое время для посещения первых кружков и секций по спортивной или художественной гимнастике, плаванию, фигурному катанию или спортивной акробатике. Возможно, какой-то из выбранных направлений раскроет талант ребенка, и он сможет начать профессионально связывать свою жизнь именно с одним из перечисленных видов спорта. В возрасте семи – десяти лет уже поздно будет начинать профессиональную подготовку. Тренеры в этих дисциплинах уже не видят в детях такого возраста будущих чемпионов.

В пять – восемь лет ребенок крепнет, становится выносливее, учится принимать быстрые решения и концентрироваться. На этом моменте открываются более разнообразные виды спорта, занимаясь которыми, существует большой шанс попасть в большой спорт. Таким спортом может стать: бокс, волейбол, баскетбол, настольный и большой теннис, дзюдо, легкая атлетика. Так же это время для занятий единоборствами: ушу, карате, бокс. В один момент профессиональный спорт перерастает в настоящую работу. Но и награда за такие старания может быть велика. Это и громкая слава, и, зачастую — немалые деньги.

В 10 лет открывается путь к велоспорту, фехтованию спорту, парусному спорту, тяжелой атлетике и конному спорту. В любом случае в занятиях спортом должна стоять определенная цель. Это может быть как обычное физическое развитие, так и карьера в большом спорте. Главное стоит помнить, что навязывание желаний родителя ребенку зачастую не приводит к результатам. Юный спортсмен должен сам для себя решить, что спорт – это дело его жизни, пускай и в столь малом возрасте сложно принимать серьезные решения.

Польза спорта для ребенка очень высока. Такими преимуществами являются:

1. Перспективы. В профессиональном спорте можно добиться больших жизненных успехов: стать знаменитым и хорошо обеспеченным человеком. Зачастую



2-TOM, 6-SON

спорт может оказаться эффективнейшим «социальным лифтом».

2. Моральное воспитание. Спорт – отличный способ закалить характер. Усердные тренировки и соревнования научат ребенка не бояться трудностей, работать на результат, привьют ему психологию победителя. Это всегда пригодится в жизни в виде уверенности и возможности отстаивать свое мнение.

3. Развитие. Даже, если ребенок в какой-то момент прекратит занятия профессиональным спортом и не выйдет на высокий уровень, он все равно получит хорошее физическое развитие, которое будет сопровождать его всю жизнь.

Помимо преимуществ, всегда есть и недостатки. Таковыми являются:

1. Травмы. В спорте всегда существует риск серьезных травм, а с годами каждый спортсмен накапливает определенные проблемы со здоровьем. Это неизбежная плата за большие успехи. Порой это приводит к инвалидности или даже смерти.

2. Время и силы. Чтобы добиться высоких результатов в спорте, их потребуется много. Это может пойти в ущерб учебе и прочим направлениям развития ребенка. Но, зачастую, успехи в спорте дают шансы на поступление в лучшие ВУЗы на бюджетные места.

3. Выбор. В какой-то момент, придется сделать непростой выбор: посвящать ли всю свою жизнь спорту или остановиться в развитии ради других планов? К сожалению, не все на этом этапе поступают правильно.

Видов спорта для детей очень много. При выборе стоит всегда учитывать мнение ребенка и советы врачей. Основываться на желании и амбициях родителя не всегда хорошо. Ведь достичь результата можно только занимаясь любимым делом. Стоит объяснить ребенку, что занятия спортом полезны для организма, обеспечивают рост и развитие, независимо от пола ребенка. Оставаясь бодрым и активным, можно добиться высоких результатов. Не стоит думать, что спорт нужен только в том случае, если будешь заниматься им профессионально. Общее физическое развитие полезно в любом возрасте. В любом случае, спорт развивает ребенка морально, укрепляет силу духа и готовит к взрослой жизни: принятию сложных решений быстро и объективно, умению концентрироваться на деле, развивает чувство ответственности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

2. Doniyor, K. (2023). SPORT AKROBATIKASIDA SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING ASOSIY BOSQICHLARI. Vol. 2 No. 5 (2023): Involta Scientific Journal. (The main stages of training athletes in sports acrobatics.)



2-TOM, 6-SON

3. Komil o'g'li, K. D. (2023). AKROBATIKA VOSITALARI ORQALI EGILUVCHANLIKNI SHAKLLANTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(30), 256-259. (Formation of elasticity through acrobatic means).

4. Karimov, D. K. (2022). The Relationship Between Body Types In The Sports Specialization Of Young Acrobats. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 2(1.5 Pedagogical sciences). (Yosh akrobatlarning sport ixtisoslashuvida tana turlari o'rtasidagi bog'liqlik).

5. Каримов, Д. (2023). СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ С НОРМАТИВАМИ ТЕСТОВ ЗДОРОВЬЯ «САЛОМАТЛИК». *Наука и инновация*, 1(15), 81-83. (A comparative analysis of the indicators of motor fitness of young acrobats with the standards of the "Salomatlik" health tests).

6. Каримов Д.К. (2020). ГИМНАСТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. *Мировая наука*, (3 (36)), 256-259. (Gymnastics in the field of physical education and its importance for humans).

7. Каримов, Д. (2022). Жисмоний Сифатлар Ривожланишининг Асосий Қонуниятлари. *Ijodkor O'qituvchi*, 2(20), 148-153. (The main laws of the development of physical qualities).

