



Когда подростков отдают в спортивные секции, поначалу не совсем понятно, останется их увлечение просто физкультурой, или они начнут заниматься спортом более профессионально. Все зависит от успешности занятий и того, насколько правильно выбран вид спорта. О том, какими особенностями отличаются занятия спортом в подростковом возрасте, рассказывает Алексей Корочкин, научный сотрудник кафедры ЛФК и спортивной медицины РГМУ.

Зачем нужен спорт Физическая активность в подростковом периоде очень важна. Именно в это время в сердечно-сосудистой системе происходят структурные и функциональные изменения, от которых зависит готовность организма выдерживать нагрузки уже во взрослом возрасте.

По

дростки и их подвижность

Треть старшеклассников хронически недосыпает, и многие не могут справиться с нормативами ГТО. Как вернуть движение и спорт в жизнь современных школьников?

Следите за здоровой

[диетой для подростков](#)

и найдите возможности для

[увеличения физической активности](#)

Однако нагрузки для подростков необходимо

правильно дозировать

, учитывая характерные особенности еще незрелого организма, чтобы появляющиеся изменения были позитивными.

Особенности детского организма

У детей есть свойственные возрасту особенности биомеханики движений и энергетического обеспечения мышечной работы.

«По сравнению со взрослыми дети двигаются не так эргономично, — рассказывает Корочкин. — То есть на каждое конкретное движение ребенок расходует больше энергии, чем взрослый».

Кроме того, дети и подростки

менее выносливы

, чем взрослые, и гораздо хуже переносят продолжительные по времени тренировки.

При этом восстановление после нагрузок у детей происходит быстрее, чем у взрослых.

Даже при нагрузках высокой интенсивности, быстрее уставая, дети уже через короткий период готовы повторять упражнения.

При выборе вида спорта, которым будет заниматься подросток, очень важно учитывать

конституцию ребенка

. Телосложение – фактор, определенный генетически. Он не изменится в зависимости от того, сколько и как подросток станет тренироваться. Поэтому не ожидайте высоких результатов от занятий видом спорта, требующим другого телосложения.

Кроме того, не забывайте про

темперамент

ребенка. Активному подростку с взрывным темпераментом вряд ли придется по душе шахматы, а усидчивому и спокойному станет неуютно в хоккейной команде.

Дорости до тренажеров

«Конечно, в определенном возрасте подросткам, особенно мальчикам, хочется выглядеть более мужественно, — говорит Корочкин. — Но силовые тренажеры показаны даже далеко не всем взрослым. Иногда к работе на них нужно готовиться длительное время. Для подростков эта подготовка должна быть еще более медленной и тщательной».

Тренажеры – это в первую очередь силовая тренировка, которая всегда вызывает повышение артериального давления. А у детей в периоды роста часто появляются характерные симптомы: головокружение, сердцебиение и даже обмороки.

Учитывая распространенную в наше время акселерацию, когда рост опорно-двигательного аппарата опережает рост внутренних органов, подобные симптомы проявляются у достаточно большого количества подростков. Поэтому многим из них

силовая тренировка не показана

до тех пор, пока в организме не закончится период интенсивного роста.

«С этим фактом подростку придется смириться и подбирать нагрузку другого характера», — замечает Корочкин.

Какой спорт выбрать

В ходе тренировок организм человека постепенно приспосабливается к выбранному виду нагрузок. Поэтому подросткам лучше обратить внимание на виды физической активности, которые действуют на организм

общеукрепляюще

, чтобы в более старшем возрасте можно было переносить самые разнообразные нагрузки.

Одним из лучших видов общеукрепляющего спорта для подростков считается

плавание

. Движение в воде хорошо влияет на состояние опорно-двигательного аппарата и развитие сердечно-сосудистой системы. Особенно, если занятия проходят регулярно, но перед подростком не ставятся задачи по быстрому достижению серьезных результатов.

Для детей и подростков полезны занятия

игровыми видами

спорта, потому что они дают возможно получить и физическую подготовку, и социальную адаптацию. Такие занятия позволяют ребятам выработать самодисциплину и внутренний контроль, которых так не хватает в подростковом возрасте.

Гимнастику и акробатику

нельзя в полной мере отнести к общеукрепляющим видам спорта. Иногда во время акробатических тренировок делается акцент на силовые упражнения, и к таким занятиям стоит относиться осторожно. Но те навыки, которые ребенок приобретает, занимаясь акробатикой, можно впоследствии успешно использовать в любых видах

спорта.

Главное о спорте для подростков

При занятиях спортом дети и подростки расходуют больше энергии, чем взрослые, и быстрее устают. Кроме того, их организм еще растет и не готов переносить серьезные силовые нагрузки. Поэтому при выборе секции для занятий родителям стоит обратить внимание на общеукрепляющие виды спорта: плавание или командные игры.

Сайт «Здоровая Россия»