

## СПОРТ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

*Подготовила инструктор по ФК Гончарова Ольга Викторовна*

Оказывается, физическая активность — это то, что может сделать ребенка счастливым. И не только в моменте, но и на протяжении всей жизни. Хорошая спортивная подготовка поможет сформировать характер, а в будущем, возможно, станет вкладом в успешную карьеру.

Проанализировав 27 исследований, посвященных влиянию физической активности на поведение малышей и подростков в обществе, ученые пришли к выводу, что занятия спортом позитивно влияют на умение детей общаться со сверстниками и старшими.

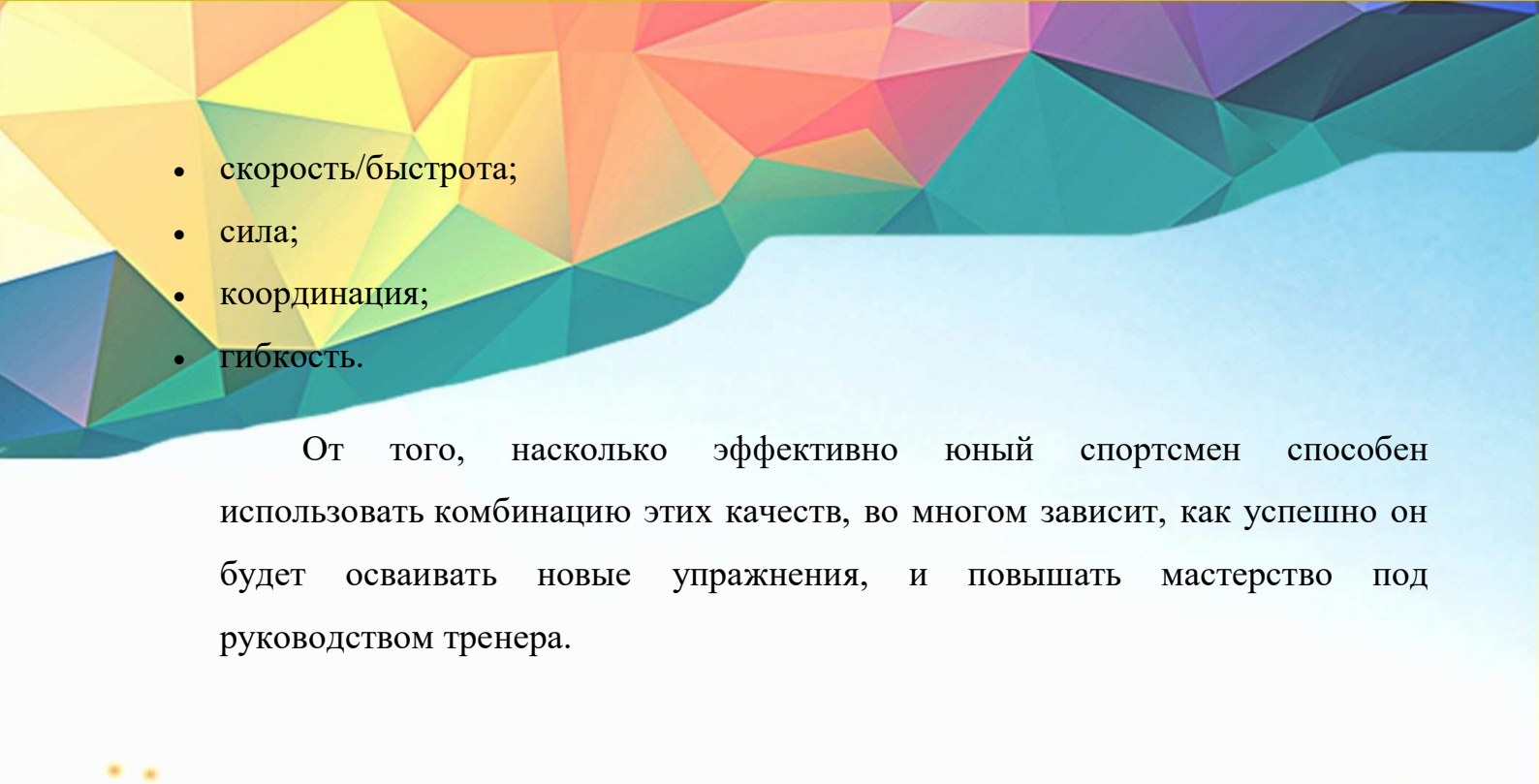
Командные виды спорта учат юных спортсменов сотрудничать, дают чувство сопричастности. Индивидуальные — помогают замечать свой прогресс, фокусироваться на цели и воспринимать неудачи, как возможности для роста.

Таким образом, физическая активность не только укрепляет здоровье малыша, но и помогает развить социальные навыки, улучшает мозговую деятельность и способствует эмоциональному благополучию. Поэтому спорт так важен — он постепенно готовит ребенка к полноценной жизни в огромном мире.

### **С чего начинается базовая физическая подготовка?**

И в начале профессионального спортивного пути, и на этапе развития базовых навыков физическая подготовка становится основой, на которой строятся большие и маленькие достижения. Часто под этим сухим термином имеют в виду пять двигательных способностей, которые известны каждому. Их еще называют двигательными качествами:

- выносливость;

- 
- скорость/быстрота;
  - сила;
  - координация;
  - гибкость.

От того, насколько эффективно юный спортсмен способен использовать комбинацию этих качеств, во многом зависит, как успешно он будет осваивать новые упражнения, и повышать мастерство под руководством тренера.

