



Зимните спортове (ски, сноуборд, каране на зимни кърки) се провеждат на открито, на свеж и чист въздух и имат мощен закалителен и оздравителен ефект. Укрепват големите мускулни групи, стимулират дейността на сърдечносъдовата и дихателната система. Имат мощен разтоварващ ефект, подобряват равновесната и координационната способност на организма.

Спортните игри комплексно усъвършенстват движенията в непрекъснато променяща се обстановка и борба със спортния противник.

**Когато игрите се провеждат на открито при различни атмосферни условия, те оказват и добър закаляващ ефект.**

**За средната училищна възраст** са подходящи колективните игри - баскетбол, волейбол, хандбал, футбол. Системните занимания с различните спортни игри развиват двигателните качества сила, бързина, издръжливост и ловкост, а емоциите, свързани с игрите, повишават интереса и активността на участниците.

**За предучилищната и началната училищна възраст** са подходящи подвижните игри на открито.

Този материал има за цел да информира родители и учители за предпочитаните от децата и учениците спортове и техния благоприятен ефект върху детското здраве.



Издание на  
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО  
И  
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР  
ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ



по  
НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ДЕЙСТВИЕ  
ПО ОКОЛНА СРЕДА И ЗДРАВЕ  
2008 – 2013 г.

## КОЙ Е НАЙ-ПОДХОДЯЩИЯТ СПОРТ ЗА МЕН?



**Физическата активност и спортът са в основата на здравословния начин на живот, а това означава – здраве и красота!**

Това важи особено за децата и младежите, чийто организъм е в процес на растеж и развитие, на дооформяне пропорциите на тялото, на физическо и психическо съзряване.

Чрез спорта децата придобиват нови, необходими за тях, двигателни навици и умения, които се изграждат по време на тренировките и колкото по-рано започнат те, толкова по-лесно се овладяват.

Чрез спорта се развиват физическите качества – бързина, сила, издръжливост и ловкост, които правят всяка дейност по-ефективна, по-успешна и по-лека, защото организъмът започва да работи по-икономично и мобилизира функционалните си възможности и резерви.

Спортуващите деца и ученици имат значително по-високи показатели на телесната маса, гръдната обиколка, жизнената вместимост на белия дроб, мускулната сила на ръцете и др.

Под влияние на системните физически упражнения се променя темпът на растеж на костната и мускулната система, понижават се кръвното налягане, по-икономична е работата на сърцето. Значително се повишава белодробната вентилация, за сметка на задълбочаване на дишането. Увеличават се броят на еритроцитите и хемоглобина в кръвта.

При физически тренираните деца се повишават силата и концентрацията на вниманието и те се справят по-успешно с уроците в училище.

Системните физически упражнения водят до придобиване на правилна телесна стойка и добър естетически вид, които са от голямо значение за самочувствието на младежите и девойките.

**И нека не забравяме, че благоприятният ефект е толкова по-голям, колкото по-рано започнат системните физически упражнения.**



За най-малките ученици е необходимо да се осигури по 1-2 часа дневно игри на открито, разходки, туризъм, както и практикуване на подходящ за възрастта им спорт - плуване, волейбол, баскетбол, футбол, летни и зимни кънки, ски - по възможност спортни дейности, които се провеждат на открито.

Многогодишната спортна подготовка при децата и учениците се осъществява като:

- предварителна спортна подготовка за осигуряване на всеотрасно физическо развитие;
- основна спортна подготовка в група или в отделна спортна дисциплина;
- целенасочена подготовка в избраната спортна дисциплина и спортно усъвършенстване за постигане на високи спортни резултати.

**Началната и средната училищна възраст** (6-7 и 13-14 години) е период, през който познатите форми на движение значително се подобряват, придобиват се и се затвърждават много нови движения. Ето защо тази възраст е най-подходяща за включването на децата в предварителната и началната подготовка за последователното формиране на навици, умения и способности с голямо значение за постигане на добри постижения през следващите възрастови периоди.

- **Плуването** е сред най-предпочитаните спортове. Има мощен оздравителен, общоукрепващ и закалителен ефект. Може да се провежда както в открити, така и в закрити басейни. Плуването е подходящ спорт за всички възрасти и особено се препоръчва при заболявания на сърдечносъдовата система, при травми на опорно-двигателния апарат и нервната система, при деца с неправилно телодържане и гръбначни деформации. Плуването на открито се съчетава с допълнителното въздействие на слънчевите лъчи, което увеличава оздравителния и терапевтичния ефект.
- **Колективните спортове** - баскетбол, волейбол, футбол, са изключително динамични игри. При тях се развиват основните двигателни качества - сръчност, ловкост, издръжливост, колективен дух, спортменство и лична дисциплина.
- **Гимнастиката** повлиява хармоничното развитие на цялото тяло и на отделни мускулни групи, усъвършенства координацията на движенията. Постига се усъвършенстване на двигателния, вестибуларния, тактилния и зрителния анализатор. Подходяща възраст за начало на заниманията е 8-9 години за момчетата и 9-10 – за момчетата, като първите две години са за обща физическа подготовка.
- **Леката атлетика** е спорт, в основата на който са ходенето, бягането, скоковете, хвърлянията, т.е. характерните за човека движения. Към нея спадат дисциплините: бягане на различни дистанции, скокове, хвърляния. Чрез лекоатлетическите упражнения се развиват основните физически качества – бързина, издръжливост, сила, ловкост. За начало на тренировъчния процес е подходяща е средната училищна възраст.