

# Спорт для молоді: як ефективно тренуватися

Усі батьки хочуть бачити свою дитину здоровою, веселою та фізично розвиненою. Вкрай важливо, щоб дитина не лише жила в чистоті та ситості, а й мала достатню фізичну активність. Великі міста, виховання бабусями, а не батьком, комп'ютери та затишні кімнати віддохочують дітей від активного руху на свіжому повітрі.

**Валерій Терещенко – заслужений тренер України:** «Дети должны двигаться, дети дошкольного и школьного возраста должны играть во всякие подвижные игры, не только в футбол, в волейбол. Только через подвижные игры, я вижу здоровое и сильное наше молодое поколение. Только через занятия физкультурой можно человека воспитать собранным, дисциплинированным и исполнительным, то чего сейчас у нас не хватает у молодежи».

Спочатку батьки привчають дітей тихенько гратися на одному місці, а через декілька років переживають, що їхнє чадо не тягне на стадіон. Смак до регулярної фізкультури у теперішніх дітей треба формувати і підтримувати.

**Валерій Терещенко – заслужений тренер України:** «Дети, они настолько выносливы, настолько гибкие, настолько координированные с дня рождения, но, если эти качества не развивать, значит, он становится просто ленивым мальчиком или девочкой. Он просиживает у компьютера сутками, родители не смотрят, в конечном счете развиваются всякие болезни».

Сидячий спосіб життя не може не псувати дитяче здоров'я. Нині практично здоровими є менше третини українських дошкільнят і трохи більше школярів середніх класів.

**Олексій Опарін – доктор медичних наук, професор:** «Физические упражнения занимают очень важное место как в профилактике заболеваний так и при реабилитации разработаны целые принципы,

целые схема проведения тех или иных физических упражнений».

Багато старшокласників через хворобливість мають обмеження щодо вибору професії, а серед випускників шкіл не менше половини не придатні або частково придатні до військової служби.

**Валерій Терещенко – заслужений тренер України:** «Дали мячик или просто посидели там, девочки сидят отдельно, мальчик может быть футбол ещё играют. Изменить нужно в корне отношение к физвоспитанию. Научите детей двигаться, бегать, научите детей плавать. Мы не обучаем детей плаванию совершенно. Научите детей играть в любые игры, чтобы они двигались. В здоровом теле – здоровый дух».

Проект Олександра Педана з розвитку спорту серед школярів “ДжуніорZ” спрямований саме на популяризацію спорту та здорового способу життя серед школярів. Олександр говорить, що в Україні немає програми, яка б зацікавлювала дітей заняттями спортом.

**Олександр Педан – організатор проекту “ДжуніорZ”:** «Ми хочемо їм розкрити очі і дати можливість отримувати задоволення від спорту як такого. Мені здається що система спорту в Україні може зрушитися і змінитись і наше покоління “Z” вилізе з гаджетів і перестати грати тільки в комп’ютерні ігри».

Олександр розповідає про свій досвід спілкування з представниками спортивних асоціацій США.

**Олександр Педан – організатор проекту “ДжуніорZ”:** «Ми були в офісі бостонського марафону, в офісі зимової олімпійської збірної, в університетах, на спортивних каналах, здобули надзвичайний досвід і ось три роки минуло і ми із друзями створили спортивний рух “ДжуніорZ” для покоління Z, який буде змінювати систему фізкультури в школах».

За прикладом Сполучених Штатів він хоче внести зміни у шкільну програму фізичного виховання.

**Олександр Педан – організатор проекту “ДжуніорZ”:** «Ми хочемо дати дітям за прикладом Америки шанс обирати види спорту на фізкультурі а не займатися тими які є, а не просто до тих, до яких їх примушують. Діти, якщо почнуть займатися на фізкультурі новими видами спорту: фрізбі, петанк, чірлідінг вони захочуть десь виступати. Ми не хочемо виростити покоління чемпіонів, ми хочемо дати можливість дітям займатися спортом, але за цим слідує створення спортивних ліг».

Мета цих активістів – змінити атмосферу на уроках фізкультури, зробити їх джерелом веселощів і здоров'я.

**Валерій Терещенко – заслужений тренер України:** «Іменно через такої проект, ігрові види, можна улічшити фізическе состояние наших школьников. То ли это младшие классы, то ли средние, то ли старшие классы, только через ігрові види и естественно конечно необходимо проводить соревнования».

**Костянтин Анікеєв, Віктор Кармазенюк, Олександр Федоров**  
**“Вісті надії”**