

харчування пізніше, вона може встигнути наздогнати, в залежності від того, наскільки важке було недоїдання. Крім дієти, інші екологічні фактори, такі як клімат і токсини, також можуть вплинути на фізичний розвиток.

Також, показано, що серйозні, хронічні захворювання та операції негативно впливають на фізичний розвиток дитини. Доктор М. Л. Сеппеда та його колеги, наприклад, вивчали 30 суб'єктів з гомозиготною серцевою аномалією віком від 8 до 19 років. У своєму дослідженні, опублікованому в «Журналі Національної медичної асоціації» у січні 2000 р., автори повідомляли, що статевий розвиток також затримувався у підлітків із клітинними захворюваннями.

Список літератури

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/655/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10800281>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636528>
4. <https://unu.edu/publications/articles/summer-study-on-social-vulnerability.html>

*Науковий керівник: Гейченко С.П.,
ст. викладач*

УДК 796–057.875 (043.2)

Черкун В.В., Пилипенко Т.В.

Національний авіаційний університет, Київ

СПОРТИВНЕ ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Як відомо, для гармонійного розвитку і стійкого імунітету педіатри рекомендують батькам привчати дитину до спорту з грудного віку. З 1,5-2 місяців можна починати гімнастику і масаж здорового немовляти, щоб стимулювати розвиток м'язів та заспокоїти перед сном.

Після заживання пуповини малюка можна привчати до водної аеробіки, для цього найкраще підійдуть заняття з тренером в басейні. З ростом організму збільшиться навантаження на спину та шию, тому фахівці радять відвідувати заняття з дитячої йоги, оскільки вона сприяє розвитку координації рухів, збільшує фізичну витривалість, гнучкість. Східні бойові мистецтва допомагають не лише в фізичному плані, а і в моральному. Наприклад, айкідо, карате, кунг-фу дають уявлення дитині про чесний бій. Для дітей від 4-х років підійде курс «Основи бойових мистецтв». На противагу цьому виду спорту є художня гімнастика. Цей спорт виховує в дитини почуття ритму, граційність, сприяє формуванню правильної постави, дає спеціальну і загальну фізичну підготовку. Для того, щоб покращити зір своєї дитини, направити її енергію в правильне русло, деякі батьки записують своє чадо до секції тенісу. У великому тенісі задіяні м'язи ніг, рук, шиї. Під час занять інтенсивно працює система дихання, поліпшується кровообіг у судинах.

У більш дорослому віці (7-10 років) спеціалісти радять дітям спробувати себе в легкій атлетичі, футболі, баскетболі, велоспорті, волейболі. Завдяки доступності, простоті та природності легка атлетика стала одним із найголовніших занять школярів. Вона об'єднує в собі ті дії, які виконує кожна дитина на дозвіллі: біг на швидкість, стрибки та метання.