

Виды спорта, ускоряющие рост человека

Научные данные говорят о том, как занятия спортом положительно влияют на выносливость, физическую силу и развитие реакции. В основном рост ребенка определяется генетическими факторами. Но некоторые виды физической активности способствуют и росту ребенка.

Среди таких видов спорта, можно выделить плавание. В воде нагрузка меньше, поэтому межпозвоночным дискам и костям скелета работать легче. Суставы становятся более подвижны, развиваются все группы мышц, позвоночник распрямляется, улучшается дыхание, растяжка тела и осанка. Все это способствует росту человека в высоту. Самый эффективный вид плавания — брасс. Освоить его можно за несколько занятий с тренером. Помните, что заниматься плаванием нужно регулярно, чтобы ваш ребенок получил позитивный результат.

Ускорению роста также способствуют: утренняя зарядка, занятия легкой атлетикой, метания, прыжки в длину и в высоту, занятие на турнике. Ходите с ребенком на детскую площадку, где есть турники. Дети любят висеть на них, свесив ноги. Такая, казалось бы «забава» полезна для роста, так как она позволяет вытянуть и распрямить позвоночник. Можно установить турник дома и заниматься на нем по 10 минут в день: подтягиваться, поднимать согнутые колени к груди, висеть с дополнительным грузом. Все эти упражнения помогают побороть низкорослость. Прыжки в длину и высоту, махи ногами также развивают зону роста костей.

Полезно заниматься спортивными подвижными играми: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон. Эти виды спорта дают возможность вытянуть руки и ноги, распрямить позвоночник, что способствует правильному росту костей. Чтобы добиться положительного эффекта, заниматься нужно не менее 45 минут в день. Особенно хорошо — на открытом воздухе.

Растяжка также полезна для роста ребенка. Выполняйте упражнения направленные на разработку мышц, это: наклоны из стороны в сторону, махи ногами, подача корпуса вперед из положения сидя.

Какие бы не были выбраны физические упражнения, для здорового роста будет полезно добавить в режим ребенка: здоровый сон по 8-9 часов в сутки, закаливание, массаж и правильное питание. А также большое значение для роста тела имеет состояние сердечнососудистой системы, дыхательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

Подводим итог

Следите за питанием ребенка, режимом сна и интенсивностью спорта. При выборе физической активности учитывайте предпочтения самого ребенка. Если нагрузки ему не нравятся и заставляют сильно перенапрягаться, то на пользу они не пойдут. А если он полон энергии и светится счастьем после тренировок — вы на правильном пути!

