

## Спорт с собаками в жизни подростка

Спорт играет большую роль в жизни каждого человека. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, снимает стресс и повышает уровень серотонина в организме. Уже доказано, что спортом лучше всего начинать заниматься с детства и он необходим каждому человеку.

Человек как личность формируется с самого рождения в процессе общественной жизни: на занятиях, в учебе, труде, в общении. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Критерии современного темпа жизни диктуют свои правила, ребенок с детства должен быть стрессоустойчивым и уметь быстро реагировать на происходящие ситуации вокруг, при этом активное внедрение современных технологий в повседневную жизнь «засасывает» детей и делает их в прямом смысле слова физически пассивными и неподвижными перед яркими экранами. А у подростков склонных к тревогам и сумбурам, вызывает еще большее душевное волнение.

Проблема очевидна и тема актуальна: при наличии сегодняшнего выбора спортивных секций дети не активно проявляют интерес к их посещению, а о спорте с собаками многие и вовсе не слышали.

Собака - отличный повод выйти на улицу, минимум два раза в день, на прогулку с четвероногим питомцем. А также давно доказано, что собаки помогают снимать стресс и повышают уровень эмпатии и физической активности.

В общении с собакой ребёнок совершенствует свои когнитивные, интеллектуальные, а также эмоциональные, социальные и физические навыки.

Переходя к спортивной дрессировке собак, у ребенка начинает формироваться желание «Успеха» не только как отдельной личности, но и как у командного игрока, так как ответственность за удачное вступление ложится не только на собаку, но и на самого подростка. На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки. Уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у детей таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены.

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности.

Спортивная дрессировка или Кинологический спорт – это довольно большое число дисциплин. В состязаниях участвуют двое — человек, выступающий в

роли проводника, и его собака, которая выполняет поставленные перед ней задачи. Хозяину, решившему принять участие в одной из дисциплин, придется наладить тесный контакт с питомцем и выработать в нем важные качества: беспрекословное послушание; терпение и выносливость; желание побеждать. Естественно, и самому человеку понадобится обладать хорошей физической формой, ведь ему придется на протяжении всего периода тренировок находиться рядом с собакой, которая будет бегать, прыгать и преодолевать препятствия. В МБУ ДО «ЦДТ «Ирбис» в объединении «Клуб «Имидж Волга» ведущим направлением кинологического спорта является Аджилити.

Аджилити - соревнования, в которых человек, называемый проводником (спортсменом, иногда - хендлером), направляет собаку через полосу препятствий. При прохождении учитывается и скорость, и точность.

Аджилити - один из самых зрелищных, захватывающих, увлекательных и непредсказуемых молодых видов спорта. Ко всему прочему – это один из самых гармоничных и разносторонних видов спорта. Аджилити развивает быстроту и силу, ловкость и координацию, гибкость и выносливость. Повышает скорость мышления, учит принимать решения, зачастую в условиях дефицита времени. Аджилити охватывает людей разных возрастов и разного физического развития, влияет на развитие личности, объединяет их в коллективе, мотивирует к разносторонним проявлениям лучших общечеловеческих качеств. Аджилити учит детей общаться с животными-собаками, проявлять терпение и упорство, заботится о живом существе. Заставляет стать более собранным и ответственным, дисциплинирует и помогает хобби превратить в серьезное жизненное занятие.

Занимаясь аджилити подростки не только формируются как сильные личности, но и поддерживают свое физическое здоровье, а так же несут ответственность не только за свое поведение и принятые решения, но и за здоровье живого существа.

Таким образом, занятия с собакой в объединении «Клуб «Имидж Волга» - это универсальный метод развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья, положительно влияющего на всю дальнейшую жизнь ребенка.

Приглашаю на свои занятия в МБУ ДО «ЦДТ «Ирбис» не только подростков, но и всю семью, ведь собаки объединяют поколения и делают нас чуточку лучше.