**Велоспорт для детей**

По мнению педиатров, психологов и тренеров, велоспорт для ребенка – это один из лучших вариантов активного отдыха. Во время катания на велосипеде ребенок укрепляет мышцы тела, развивает координацию движений и скорость реакции, восполняет недостаток кислорода в крови и получает положительный эмоциональный заряд.

## С какого возраста начинать занятия велоспортом

Первое знакомство с велосипедом у практически любого ребенка происходит в раннем детстве. По этой причине в велоспорт приходят малыши, уже умеющие держать равновесие и знакомые с основами правильного катания, поворотов и торможений.

Оптимальным возрастом для начала занятий на профессиональном уровне специалисты называют 7-8 лет. В этом возрасте ребенок уже осознанно ходит на тренировки, стремится к достижению результатов и готов выполнять требования тренера.

Несмотря на то, что велоспортом желательно начинать заниматься в детстве, в секции нередко приходят и подростки 14-15 лет. Чаще всего это спортсмены из других дисциплин, таких как легкая атлетика, плаванье и др. Есть дети, которые и уходят из велоспорта с возрастом в другие дисциплины, например в [мотокросс](https://sport.insure/blog/motokross-dlya-detey/).

## В чем польза и недостатки

Как и у любого другого спорта у велоспорта есть свои плюсы и минусы. К неоспоримым преимуществам этого спорта можно отнести:

**Работа всех мышц**. Во время езды на велосипеде задействуются все группы мышц, что обеспечивает гармоничное развитие, подтянутую фигуру и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Насыщение крови кислородом**. Тренировки велосипедистов проходят на свежем воздухе. Насыщение крови кислородом способствует нормализации работы нервной системы, получению положительных эмоций и острой работе головного мозга, повышению выносливости.

**Профилактика сердечных болезней**. Аэробные нагрузки во время тренировок заставляют сердце перекачивать больший объем крови, что способствует укреплению сердечной мышцы, избавляет от застоев крови и укрепляет сосуды.

**Укрепление дыхательной системы**. Во время тренировок на велосипеде укрепляется диафрагма, что благотворно влияет на дыхательную способность легких. Не многие знают, что объем легких у велосипедистов сопоставим с объемом легких ныряльщиков (8 литров при обычном объеме в 6 литров).

**Укрепление иммунитета**. Велоспорт – один из лучших вариантов укрепить иммунитет. Обогащение крови кислородом + тренировки в любую погоду повышают сопротивляемость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям в 4-5 раз.

Минусов у велоспорта немного, это повышенный риск травматизма и возможность обезвоживания. Чтобы избежать травм и обезвоживания нужно соблюдать технику безопасности, приобретать качественный велосипед и экипировку и соблюдать питьевой режим.

Велоспорт для детей – прекрасная возможность подарить ребенку успешное будущее. Ежедневные тренировки, работа в команде, стремление к победе – все это формирует в подростке силу воли, лидерские качества и правильные жизненные принципы.

Более того, занятия подарят здоровье, ведь велоспорт официально признан отличной профилактикой болезней сердца, сосудов, патологий легочной системы и нервных расстройств.