

Как выбрать вид спорта для ребенка? Польза различных видов спорта

Спорт может быть командным или одиночным, и совсем необязательно, что в одиночники идут скромные тихони, наоборот, командные виды спорта могут помочь раскрыться замкнутым и стеснительным детишкам (скромнягам гораздо тяжелее показать себя без поддержки), а детям-лидерам подойдут и те, и другие виды спорта. Главное здесь – желание самого ребенка и ваша разумная забота, потому что, выбирая физическую нагрузку, стоит подумать о том, не навредит ли она ребенку.

Давайте посмотрим на спорт с точки зрения медиков и разберемся, какой вид спорта и что развивает, и как сделать развитие гармоничным.

Бассейн



Плавание врачи называют самым полезным видом спорта. Некоторые родители начинают учить плаванию детей прямо с рождения. И правильно делают – такие «тренировки» в ванной просто необходимы грудничкам с проблемами опорно-двигательного аппарата, кривошеей или гипотрофией мышц. Плавание укрепляет и заставляет работать практически все мышцы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно рекомендовано детям со сколиозом и лишним весом. Хотя некоторые врачи сейчас говорят о том, что плавание в большом бассейне провоцирует у ребенка тревожность, неуверенность в себе и страх открытого пространства.

Плавание не только развивает все группы мышц и учит выносливости. Пребывание в воде действует успокаивающе на психику. Поэтому гиперактивных детей рекомендуется приводить в бассейн. Кроме того, бассейн рекомендован детям, страдающим частыми простудными заболеваниями – занятия в воде закаляют организм.

Командные игры.

Такие игры рекомендуются как очень общительным детям (*в команде они будут чувствовать себя как рыба в воде*), так и застенчивым, не умеющим общаться детишкам (*игра в команде привьет ребенку коммуникативные навыки, научит дружить, отвечать не только за себя, но и за команду*).



Вообще, командные игры очень полезны для психологического развития детей. И, конечно, для физического. Выбирать конкретный командный спорт для вашего ребенка нужно в зависимости от его личных пожеланий, а также от способностей и физических данных.

Так, например, в баскетболе и волейболе успеха добиваются в основном только высокие игроки. В футболе важно умение быстро и долго бегать. В хоккее – физическая сила и хорошая координация.

Недостаток спортивных игр – высокий уровень травматизма, без которого, впрочем, не обходится ни один вид спорта. Многие здесь зависят от опытности тренера.

Футбол, баскетбол, волейбол и хоккей – любимые виды спорта мальчишек. Бегать за мячом или шайбой они могут часами в любую погоду и время суток. Если взглянуть на эти виды спорта глазами медиков, то можно сказать, что футбол развивает мышцы тазового пояса и ног, укрепляет нервы и легкие. Баскетбол – отличный помощник врача, если у ребенка слабый вестибулярный аппарат. Волейбол отлично развивает ловкость, точность и быстроту реакции. Хоккей рекомендован при начинающемся остеохондрозе, он укрепляет мышцы, сердечно-сосудистую и нервную систему ребенка.

Легкая атлетика

Бег формирует выносливость и развивает все группы мышц. Прыжки требуют наличия некоторых способностей, но в целом необходим высокий уровень физической подготовки, поэтому прыгуны всегда находятся в отличной форме.

Детям с плоскостопием заниматься бегом нельзя. Но даже здоровые стопы у бегунов могут деформироваться. Однако мы говорим не о профессиональном спорте (пока), а о занятиях ради здоровья, поэтому если ваш ребенок здоров, опасаться, что занятия принесут ему вред, не стоит.

Гимнастика

Спортивная гимнастика способствует гармоничному развитию тела и формированию красивой фигуры – как у девочек, так и у мальчиков. Дети, увлеченные спортивной гимнастикой, становятся очень сильными физически. Поэтому можно привести в гимнастическую секцию детей слабеньких или склонных к образованию лишнего веса. Занятия гимнастикой помогут преодолеть эту склонность и набраться сил.



Художественная гимнастика делает фигуры девочек изящными и грациозными. У девочек улучшается осанка, укрепляются мышцы, развивается координация. Но стоит учесть, что успехов в художественной гимнастике добиваются девочки с особым строением тела – высокие, худощавые, с длинными конечностями и врожденной гибкостью.

Однако это вовсе не значит, что маленькая пышечка не получит от занятий гимнастикой никакого результата! Занятия будут полезны любой девочке. Если вы сразу настроитесь на то, что вам важны не достижения, а здоровье и гармоничное развитие, то и огорчений в будущем не будет. Важно дать такой настрой и девочке. Никто не знает, что преподнесет нам судьба – быть может, девочка, вопреки своим «неподходящим» данным, станет олимпийской чемпионкой в этом виде спорта!

Художественная гимнастика и аэробика – самый красивый и любимый спорт среди девочек, отлично развивает пластику, гибкость и координацию движений. Подходит при нарушении осанки, гипотрофии и остеохондрозе.

Боевые искусства.



Эти виды спорта учат детей постоять за себя, а это иногда очень дорогого стоит. Гиперактивные и агрессивные дети, занимаясь боевыми искусствами, становятся спокойнее и сдержаннее. Боевые искусства закаляют характер и делают детей психологически сильными. Им легче справляться со стрессами.

Восточные единоборства – отличный выбор для гиперактивных детей, кроме общеукрепляющего действия эти виды спорта помогают с пользой «выплеснуть» избыток энергии. Ушу и каратэ подойдут детям с частыми ОРВИ,

поскольку дыхательная гимнастика во всех единоборствах занимает большое место.

Лыжи.

Занятия на лыжах способствуют развитию выносливости, силы, координации. Лыжный спорт тренирует сердце и закаляет организм. Рекомендуются заниматься на лыжах часто простужающимся детям. Занятия на свежем воздухе полезны всем детям без исключения!



Зимние виды спорта, так же как и плавание, развивают все группы мышц, полезны для опорно-двигательного аппарата, нервов и легких, тренируют выносливость и повышают работоспособность. Лыжи и коньки будут особенно полезны детям со сколиозом и нарушением обмена веществ.

Как выбрать вид спорта для ребенка? Важные рекомендации

Итак, мы перечислили, в чем польза самых популярных видов спорта. Стоит учесть эту информацию, **выбирая секцию для ребенка**. Но этого недостаточно. Что еще поможет сделать правильный выбор?

1. Не ведите туда, где поближе. Веди туда, где ребенку будет нравиться. Часто родители выбирают секцию поближе к дому: если рядом с домом бассейн – ребенок будет ходить в бассейн, если каток – значит, будет фигуристом, конькобежцем или лыжником. Но это неправильный подход, хоть и очень удобный.

Нужно выбирать вид спорта вместе с ребенком. Если он еще маленький и знает не все виды спорта, познакомьте его с ними. Покажите картинки и видео из интернета, расскажите правила, объясните, чем каждый из видов спорта полезен и интересен. Ребенок обязательно выскажет свои пожелания, и уже вместе вы определитесь – куда идти. Если есть возможность, можно выбрать два разных занятия: то, которому отдал предпочтение ребенок, и то, которое проводится близко к дому. Попробовав и там, и там, ребенок окончательно определится – либо останется в одном месте, либо будет заниматься обоими видами спорта.

2. Сначала – к врачу. Прежде чем отвести ребенка в физкультурно-оздоровительный комплекс или в бассейн, посетите вместе с ним доктора – педиатра или врача ЛФК. Врач подскажет вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта. Если вы еще не определились с выбором, врач поможет сделать это. Он подскажет, какие именно занятия более всего нужны вашему ребенку. А какие-

то, возможно, будут противопоказаны и принесут вред. Без консультации врача не торопитесь погружать ребенка в мир спорта.

Например, детям с ослабленным зрением не подходят футбол, хоккей, контактные единоборства. Детишкам с хроническими синуситами и тонзиллитами, гайморитом не рекомендованы лыжи и коньки. Детям с искривлением позвоночника не советуют выбирать те виды спорта, где при неправильных тренировках может произойти ассиметричное развитие мышц – это теннис, бадминтон, коньки и горные лыжи. Особенно внимательно стоит выбирать вид спорта для деток с заболеваниями сердца, нестабильностью шейных позвонков и сахарным диабетом. Обычно врачи советуют заниматься неконтактными видами спорта, при условии, что нагрузка в секции будет снижена на 50%.

3. Познакомьтесь с тренером. Очень важна и психологическая атмосфера, в которой окажется ребенок. Написав заявление на имя директора, не спешите уходить. Познакомьтесь с тренером, поговорите с ним. Подумайте – будет ли ребенку комфортно под руководством этого человека?

Поприсутствуйте, если это возможно, на паре-тройке первых занятий вашего ребенка. Оцените методику тренера – подходит ли она вашему ребенку. Не стесняйтесь задавать вопросы и не бойтесь «менять лошадей на переправе» — это ваш ребенок, и вы обязаны заботиться о его здоровье и комфорте. Если тренер вас не устраивает, поищите такую же секцию в другом месте.

В каком возрасте можно начинать занятия спортом с минимальным риском для здоровья?

- ✚ 4 года – плавание**
- ✚ 5-6 лет – гимнастика и фигурное катание**
- ✚ 7-8 лет – легкая атлетика, футбол, хоккей, лыжи, теннис**
- ✚ 9-10 лет – борьба, бокс, тяжелая атлетика, гребля, восточные единоборства (некоторые из них рекомендуются с 13 лет)**

Если вы не можете отдать ребенка в секцию, следует самостоятельно обеспечить ребенку достаточную физическую активность. Устраивайте командные игры по выходным с родственниками и друзьями. Сделайте традицией пробежки семьей. Купите ребенку собаку – гуляя с ней, он будет и бегать, и прыгать. Оборудуйте дома спортивный уголок и научите малыша подтягиваться. Возможности есть всегда! Воспользуйтесь ими ради здоровья и отличной физической формы вашего ребенка!

Не настраивайте ребенка сразу на высокие достижения. Главное – здоровье и гармоничное развитие. Если все пойдет хорошо и ребенку будет интересен спорт – он сам захочет чего-то достичь. Ключевое слово – «сам». Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий.

Кроме того, сложные тренировки в раннем возрасте могут оказаться чреватыми. Измученные тренировками, многие дети рано или поздно категорически отказываются от спорта. Зато те, кого не заставляли, а мягко мотивировали на занятия ради здоровья, увлекаются и продолжают заниматься и поддерживать форму всю жизнь.