



ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Консультация для родителей



Какой вид спорта выбрать для ребенка

В жизни ребенка появляется что-то принципиально новое: коллектив, строгий тренер, да и странно, что еще вчера можно было смотреть мультки целый день, а теперь нужно регулярно тренироваться. Чтобы выход из зоны комфорта прошел безболезненно, учитываем психологическую составляющую!

Сангвник — природный лидер. Он нуждается в победах и похвале. В командном спорте или любых экстремальных занятиях он будет чувствовать себя как рыба в воде. Эмоциональные **холерики** тоже могут работать на благо всей команды, а также заниматься единоборствами.

В отличие от **флегматиков**, которые могут повторять одно и то же действие многократно и при этом сохранять спокойствие. Им будут интересны интеллектуальные игры, атлетика и гимнастика.

А для **меланхоликов** спартанские условия тренировок неприемлемы: строгость тренера может воспитать в них множество комплексов.

Олимпийскими чемпионами они могут и не стать, но в стрельбе, фехтовании или конном спорте точно преуспеют.

Плавание

Да, родители беспокоятся за своих детей, причем не беспочвенно: в спорте без травм не обойтись. Поэтому бассейн — самый оптимальный выбор для ребенка: и плавать научится, и для здоровья хорошо, а при желании и чемпионом можно стать. Часто врачи рекомендуют плавание даже младенцам, и дети приобщаются к этому занятию уже с 5 месяцев.



В возрасте 2-3 лет и до 5 тренировки больше похожи на веселую игру, и такой подход является правильным, ведь у ребенка формируется интерес и уходит страх перед водой. Сосредоточиться на осознанных и уже профессиональных занятиях можно с 5-7 лет. Как и любой вид спорта, плавание имеет ряд медицинских противопоказаний (проблемы с сердечно-сосудистой системой, кожные заболевания), однако, в целом, оно подходит для всех.

Большой теннис

Оптимальный возраст для этого вида спорта — 4-5 лет. Ошибочно полагать, что с первых занятий дети будут носиться по корту с ракеткой, четко отбивая мячи. Для того, чтобы маленький ребенок не потерялся в мире большого тенниса, необходимо научиться правильно держать ракетку и выработать тактику. Развивать координацию детей тренер начинает с упражнений на ловкость и гибкость. С течением времени, программа усложняется, а нагрузка увеличивается: движения становятся быстрыми и резкими, что нередко служит причиной растяжений.

Сочетание игры и физических упражнений, направленных на разминку всех групп мышц и суставов, — один из лучших вариантов активности для детей с лишним весом. Кроме того, большой теннис, как игра соревновательного характера, формирует в детях характер через чередование взлетов и падений, что точно пригодится в будущем.



Гимнастика и танцы



Гимнастика имеет разветвленную классификацию, однако, остановимся непосредственно на ее спортивной разновидности — художественной гимнастике. В вопросе о том, с какого возраста отдать ребенка в гимнастику, ответ один — чем раньше, тем лучше: для девочек — с 5 лет, для мальчиков — с 6. Это объясняется тем, что детские тела в этом возрасте максимально пластичны, и ваять из них статных в будущем юношей и девушек гораздо проще.

Войдя в танцевальный зал, ваш ребенок должен будет пройти небольшой тест на растяжку. Пара несложных упражнений позволит определить степень гибкости, а также психологическое состояние и его готовность к выполнению сложных задач. Последнее, кстати, немало важно, ведь гимнастические упражнения, при их неправильном выполнении, чреваты травмами. Результат танцевальных тренировок вы заметите совсем скоро: у ребенка будет развиваться чувство прекрасного, музыкальный вкус и ровная осанка.



Боевые искусства

Многие родители не хотят отдавать своих чад в секции боевых искусств, полагая, что они воспитывают в них жестокость. Это мнение ошибочно, ведь единоборства — не просто спорт, а целая культура, тонкости которой ребенок может начать уже с 4-6 лет (если речь идет об ушу или айкидо). Чем старше он становится, тем больше видов боевых искусств открываются перед ним. Среди них и дзюдо, и каратэ, и тхэквондо, и другие — они доступны уже с 9-12 лет. Отдать детей в бокс можно с 12-14 лет — такая четкая градация объясняется тем, что для каждой возрастной категории своя степень физического развития. Травмы, нанесенные неокрепшим связкам и суставам во время боксерского раунда, могут негативно сказаться на дальнейшем развитии.



Баскетбол

Еще один коллективный вид спорта, развивающий физическую и умственную составляющие. Отдавать в него ребенка стоит тогда, когда он научится работать в режиме многозадачности, решать нестандартные вопросы, требующие нестандартного решения. Поэтому оптимальный возраст составляет 8-9 лет.



Как и любой другой командный вид спорта, баскетбол делает ребенка коммуникабельным и адаптированным к социуму. Польза для поддержания физической формы очевидна, однако, важным является развитие моторики, усидчивости и координации движений. Записав ребенка в секцию по баскетболу, не стоит сразу ожидать, что он будет метать мяч в корзину, как Майкл Джордан. Наберитесь терпения: первые несколько лет уйдут на обучение работе с мячом и правилам подачи.

Бег

Одним из самых противоречивых (с медицинской точки зрения) видов спорта является бег. Однако большинство врачей делает вывод о том, что для общефизического развития он является одним из самых эффективных. На спортплощадках можно встретить совсем маленьких бегунов, которым только исполнилось 3-4 года, хотя в профессиональный беговой спорт детей берут в среднем с 9-10 лет.

Бег способствует развитию моторики и поддержания организма в тонусе. Действительно, приобщать детей к бегу можно и с самого раннего возраста, однако, только после консультации с врачом и под бдительным присмотром тренера. Этот вид спорта подойдет для детей с задатками истинных чемпионов, ведь он носит соревновательный характер. Конкуренция — лучшее условие для формирования силы воли и целеустремленности. Однако львиная доля ответственности за эти процессы возлагается на тренера и родителей: ребенка не нужно упрекать в неудачах, его нужно мотивировать!



Акробатика

Такой вид спорта, как акробатика не нуждается в рекламе: за трюками профессиональных спортсменов мы наблюдаем с восхищением. Со стороны кажется, что все так легко и грациозно, однако, сколько лет тяжелой работы, сколько взлетов и падений стоит за этим! Совсем не обязательно делать из ребенка профессионального акробата, однако, многие элементы этого вида спорта будут полезны для его гармоничного роста, причем как физического, так и личностного.

На секцию вашего ребенка примут уже в 7 лет, но следует понимать, что такой тип активности требует постоянных тренировок — только при таких условиях

у ребенка будет развита гибкость, пластичность, координация, он станет более выносливым, целеустремленным и ответственным.





Легкая атлетика

Легкая атлетика — спорт, который придется по душе даже самым капризным карапузам, ведь кто из них не любит прыжки на скакалке, бег по двору и другие активные игры.

Специалисты рекомендуют отдавать в секцию легкой атлетики детей в более сознательном возрасте (ориентировочно с 7-8 лет). Главное для удачного старта — послушание и дисциплина и, разумеется, отсутствие медицинских противопоказаний, будь то сердечно-сосудистые заболевания или проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Если вы хотите научить ребенка командной работе, самоконтролю, способности ставить задачи и выполнять их, тогда легкая атлетика — один из самых оптимальных вариантов.

