



Когда ребенок подрастает, его неуюемую энергию хочется направить в мирное русло – для этих целей отлично подходят занятия спортом. Однако, как выбрать спортивное направление по уровню здоровья, способностям и возможностям? На что нужно

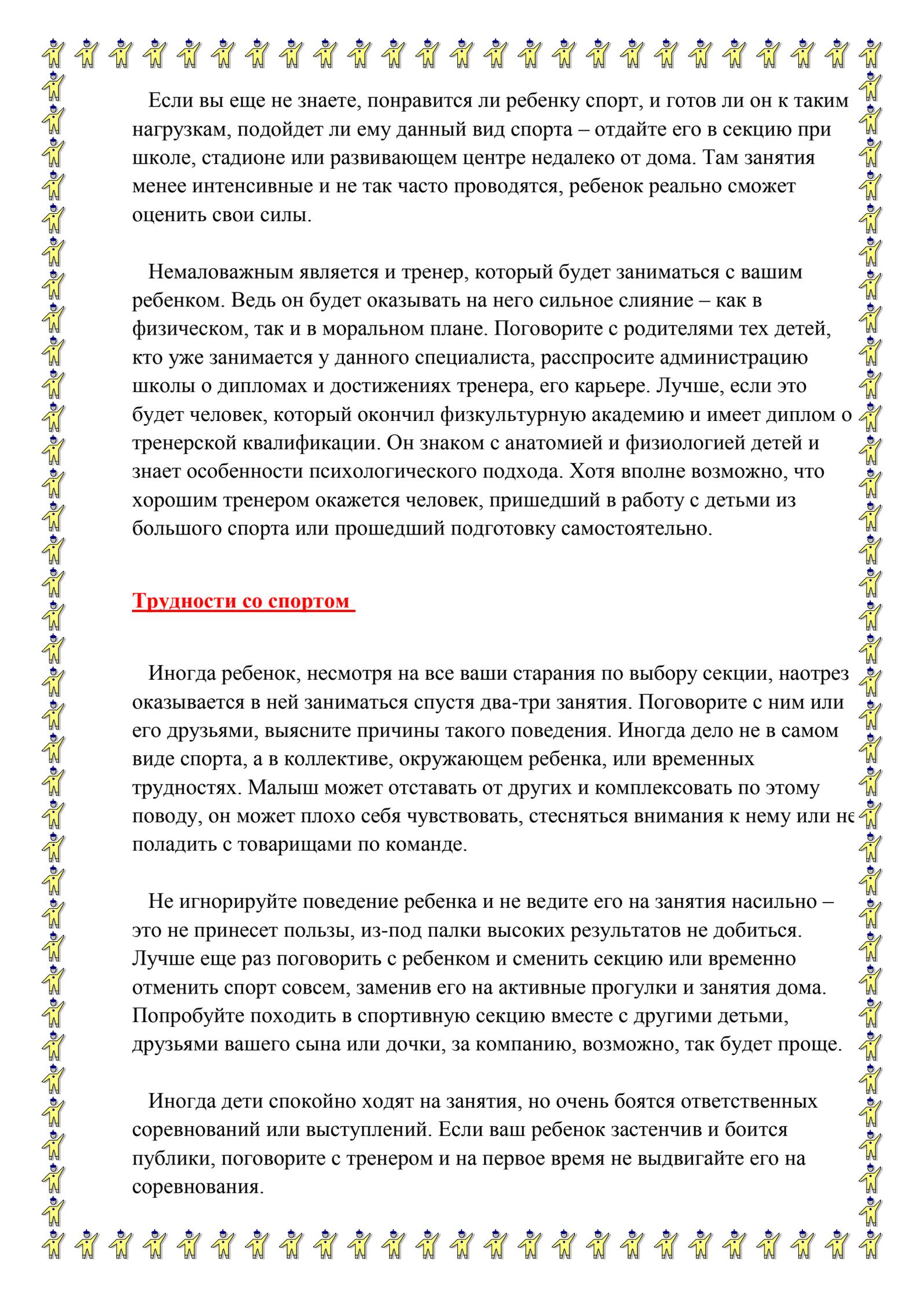
обратить внимание? Куда лучше водить ребенка – в спортивную школу или секцию? У родителей возникает множество вопросов. Поговорим о спорте подробнее.

А нужно ли это?

Спорт для ребенка – это не только развитие силы и выносливости, тренировка тела, это еще и воспитание характера. Он помогает ребенку стать увереннее, помогает работе в команде, послушанию, воспитывает в ребенке чувство собственного достоинства, помогает преодолевать свои страхи. Не все дети, которые ходят в спортивные секции, достигают великих результатов. Но спортивная подготовка помогает мальчикам в дальнейшей жизни найти более выгодную работу, лучше выглядеть. А девушкам – поддерживать форму и легко родить ребенка. И совершенно не важно, что это был за спорт – плавание или катание на коньках, тренировки тонизируют все тело.

Как же выбрать секцию?

Если вы планируете, что спорт станет частью жизни ребенка, а малыш мечтает о карьере спортсмена, тогда вам лучше выбрать спортивную школу, ДЮСШ или школу олимпийского резерва. Там тренировки с самого начала готовят будущих чемпионов, занятия очень интенсивные, квалифицированные тренеры (чаще всего, имеющие профильное образование и сами в прошлом неоднократные призеры) и есть спортивные врачи, которые будут чутко следить за здоровьем ребенка и переносимостью нагрузки.



Если вы еще не знаете, понравится ли ребенку спорт, и готов ли он к таким нагрузкам, подойдет ли ему данный вид спорта – отдайте его в секцию при школе, стадионе или развивающем центре недалеко от дома. Там занятия менее интенсивные и не так часто проводятся, ребенок реально сможет оценить свои силы.

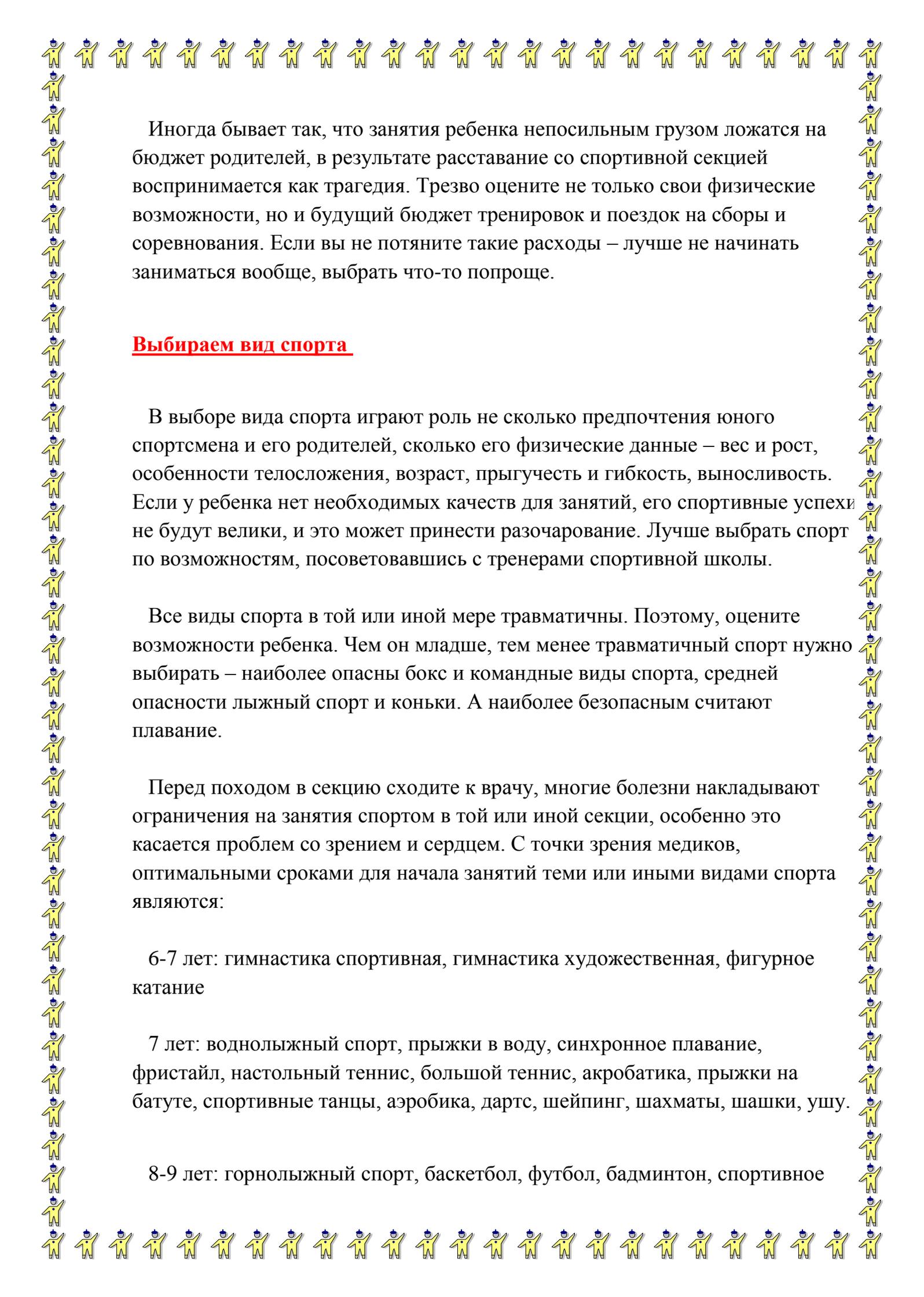
Немаловажным является и тренер, который будет заниматься с вашим ребенком. Ведь он будет оказывать на него сильное влияние – как в физическом, так и в моральном плане. Поговорите с родителями тех детей, кто уже занимается у данного специалиста, расспросите администрацию школы о дипломах и достижениях тренера, его карьере. Лучше, если это будет человек, который окончил физкультурную академию и имеет диплом о тренерской квалификации. Он знаком с анатомией и физиологией детей и знает особенности психологического подхода. Хотя вполне возможно, что хорошим тренером окажется человек, пришедший в работу с детьми из большого спорта или прошедший подготовку самостоятельно.

Трудности со спортом

Иногда ребенок, несмотря на все ваши старания по выбору секции, наотрез оказывается в ней заниматься спустя два-три занятия. Поговорите с ним или его друзьями, выясните причины такого поведения. Иногда дело не в самом виде спорта, а в коллективе, окружающем ребенка, или временных трудностях. Малыш может отставать от других и комплексовать по этому поводу, он может плохо себя чувствовать, стесняться внимания к нему или не поладить с товарищами по команде.

Не игнорируйте поведение ребенка и не ведите его на занятия насильно – это не принесет пользы, из-под палки высоких результатов не добиться. Лучше еще раз поговорить с ребенком и сменить секцию или временно отменить спорт совсем, заменив его на активные прогулки и занятия дома. Попробуйте походить в спортивную секцию вместе с другими детьми, друзьями вашего сына или дочки, за компанию, возможно, так будет проще.

Иногда дети спокойно ходят на занятия, но очень боятся ответственных соревнований или выступлений. Если ваш ребенок застенчив и боится публики, поговорите с тренером и на первое время не выдвигайте его на соревнования.



Иногда бывает так, что занятия ребенка непосильным грузом ложатся на бюджет родителей, в результате расставание со спортивной секцией воспринимается как трагедия. Трезво оцените не только свои физические возможности, но и будущий бюджет тренировок и поездок на сборы и соревнования. Если вы не потяните такие расходы – лучше не начинать заниматься вообще, выбрать что-то попроще.

Выбираем вид спорта

В выборе вида спорта играют роль не столько предпочтения юного спортсмена и его родителей, сколько его физические данные – вес и рост, особенности телосложения, возраст, прыгучесть и гибкость, выносливость. Если у ребенка нет необходимых качеств для занятий, его спортивные успехи не будут велики, и это может принести разочарование. Лучше выбрать спорт по возможностям, посоветовавшись с тренерами спортивной школы.

Все виды спорта в той или иной мере травматичны. Поэтому, оцените возможности ребенка. Чем он младше, тем менее травматичный спорт нужно выбирать – наиболее опасны бокс и командные виды спорта, средней опасности лыжный спорт и коньки. А наиболее безопасным считают плавание.

Перед походом в секцию сходите к врачу, многие болезни накладывают ограничения на занятия спортом в той или иной секции, особенно это касается проблем со зрением и сердцем. С точки зрения медиков, оптимальными сроками для начала занятий теми или иными видами спорта являются:

6-7 лет: гимнастика спортивная, гимнастика художественная, фигурное катание

7 лет: воднолыжный спорт, прыжки в воду, синхронное плавание, фристайл, настольный теннис, большой теннис, акробатика, прыжки на батуте, спортивные танцы, аэробика, дартс, шейпинг, шахматы, шашки, ушу.

8-9 лет: горнолыжный спорт, баскетбол, футбол, бадминтон, спортивное

ориентирование, спортивный туризм, гольф, биатлон, легкая атлетика (многоборье, метания, прыжки с шестом), прыжки на лыжах, парусный спорт.

9-10 лет: бейсбол, водное поло, волейбол, гандбол, конькобежный спорт, лыжные гонки, велоспорт, конный спорт, современное пятиборье, санный спорт, стрельба пулевая, фехтование, бокс, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, тяжелая атлетика (юноши), самбо, каратэ, айкидо.

Начнем самого безопасного и распространенного вида спорта – плавания



Плавание и прыжки в воду.

Плавание разрешено как вид спорта с трех лет, хотя сегодня есть множество научно обоснованных данных о пользе плавания с момента рождения. Однако, как вид спорта, оно начинается не ранее трех-четырех лет, в зависимости от подготовленности и состояния здоровья. Кроме того, занятия дошкольников проводят в бассейнах с «лягушатниками», более серьезные тренировки разрешены с 6-7 лет, особенно в случае с прыжками в воду или синхронным плаванием.

К занятиям плаванием вас не допустят, если имеется несколько состояний – болезни кожи и открытые раны, различные сыпи. Если у ребенка имеются болезни глаз (кроме легкой степени близорукости без изменений на глазном дне) или носоглотки, инфекционные болезни. Кроме того, противопоказано плавание при туберкулезе в активной стадии, при ревматических пороках сердца или язвенной болезни желудка и кишечника.

Польза же от плавания огромна – это закаливающий и укрепляющий все группы мышц вид спорта, так как вода изменяет вес тела и равномерно распределяет нагрузку на все группы мышц. В горизонтальном положении, когда ребенок плавает, улучшается кровообращение, это дает возможность выдерживать длительную нагрузку. Плавание нормализует работу нервной системы – снимает чрезмерную возбудимость, стимулирует, укрепляет

мышцы спины, что очень полезно при сколиозе, деформациях грудной клетки. Постоянно занимающийся плаванием ребенок имеет отлично сложенную фигуру, хороший аппетит и сон. Лечебно-профилактический эффект оказывает плавание при ожирении, сахарном диабете, гастрите, легких формах бронхиальной астмы.

Занятия проводятся первое время в игровой форме, с использованием приспособлений, облегчающих обучение – нарукавников или специальных дощечек. Малыша учат задержке дыхания и нырянию, плаванию в разных положениях. При профессиональных занятиях, кроме непосредственно водных занятий, еще добавляется общая физическая подготовка в зале и хореография.

Этот спорт не требует особых бюджетных расходов – для ребенка понадобится купальник или плавки, очки и шапочка, тапочки и полотенце.

Командные виды спорта – футбол, баскетбол или волейбол



Футбол.

За счет высокой травмоопасности в такие виды спорта не возьмут ребенка с нестабильностью шейного отдела позвоночника, плоскостопием, нарушением осанки (сильный сколиоз), язвенной болезнью кишечника и желудка, нарушениями зрения или бронхиальной астмой. Если есть проблемы с сердцем или обменом веществ, скорее всего, общетренировочные занятия вам разрешат. А вот о профессиональной карьере, скорее всего, задумываться не стоит, нагрузки придется дозировать.

Занятия командными видами спорта укрепляют опорно-двигательный аппарат, координируют работу зрительного и вестибулярного аппарата, улучшают координацию и ловкость, глазомер, быстроту реакций, улучшают осанку и делают фигуру подтянутой и красивой. Кроме того, важна и социальная роль – дети учатся взаимодействию с партнерами по команде, вырабатывают волевые качества.

Занятия обычно разделены на блоки – в один день они играют на поле, в другой день занимаются тренировкой мышц в зале. Обычно тренировки проходят 3-4 раза неделю. В зависимости от вида школы, родителям придется экипировать юного спортсмена за свой счет полностью или частично. Обычно требуется форма определенного цвета, причем для тренировок она должна быть хлопковая, для игр синтетическая. На зимнее время требуются еще и рейтузы и специальная майка, а также гетры и ботсы. Не лишними станут защитные щитки на голени, а для тренировок дома еще и свой мяч.

Гимнастика



Художественная гимнастика.

Обычно для гимнастики ограничениями являются проблемы со зрением и позвоночником, острые болезни. В остальных случаях заниматься можно. Гимнастика поможет ребенку стать ловким, улучшить осанку, учит двигаться грациозно и плавно, устраняет

плоскостопие. Занятия повышают самооценку, формируют характер, закаляют ребенка, учат работать в команде и не бояться трудностей.

Обычно занятия строятся из блоков – упражнения на растяжку, упражнения на расслабление. Танцевальная часть и работа с предметами – булавой, мячом, обручем, скакалкой, палкой, лентами. Занятия проводятся от 3 до 5 раз в неделю по 1-2 часа, часть инвентаря вы купите сами, равно как и одежду спортсмена.

Фигурное катание



В фигурном катании ограничениями по здоровью являются косолапость, проблемы с вестибулярным аппаратом и проблемы со зрением. Занимаются дети в крытом катке и спортивном зале, и летом, и зимой. В результате тренировок

ребенок становится выносливее, закаленнее, тренируется глазомер и координация движений, повышается гибкость, укрепляется связочный аппарат и мышцы. Лучше работают сердце и легкие, кровь насыщается кислородом. Повышается выносливость к нагрузке и работоспособность. В парном катании формируется взаимодействие с партнером.

Занятия состоят из тренировок на растяжку, хореографии, общей физической подготовки. На льду дети учатся сначала стоять на коньках, ходить и скользить, делать простые движения и вращения, затем переходят к более сложным фигурам. Обычно занятия чередуются – час на льду, час в зале; занятия проходят три раза в неделю. Коньки и чехлы к ним вам придется покупать самим, а также форму для тренировок – плотный шерстяной костюм и колготки.

Хоккей

Хоккей.

В хоккей не возьмут с близорукостью, если есть врожденные или приобретенные пороки сердца. Хоккей укрепляет опорно-двигательный аппарат, нервную и кровеносную систему, обогащает легкие кислородом. Для детей же командный вид спорта полезен формированием



дисциплины и организации.

Обычно занятие состоит из двух частей – час дети занимаются общей физической подготовкой, а второй час проводят на льду. Тренировки проводятся почти ежедневно, но большинство катков ставят занятия на раннее утро.

Хоккей обойдется достаточно дорого – все обмундирование для юного спортсмена необходимо будет купить самим. Это комплект из коньков, шлема, щитков для ног, специальных перчаток, рейтуз, майки, ракушки для защиты грудной клетки, штанов и клюшки.

Большой теннис



Это популярный вид спорта среди детей, особенно старшего школьного возраста. Однако в него не возьмут при проблемах с шейным отделом позвоночника, плоскостопием, близорукостью или язвенной болезнью. Всем остальным же теннис позволяет развивать быстроту реакции, координацию, точность, прыгучесть, способствует улучшению кровообращения и лучшей работе дыхательной системы. Теннис помогает самообладанию, развивает интуицию и сосредоточение, тренирует внимание и учит выдержке, способности планировать, тактике и стратегии.

Обучение обычно поэтапное – сначала ребенка научат попадать по мячу, отбивать его от пола или стены, потом уже ставят на корт. Обычно занятия длятся по 2 часа трижды в неделю, форму и инвентарь придется приобретать самостоятельно.