

## Детский спорт

### Какой вид спорта выбрать для ребенка

При выборе кружка или секции – есть два пути:

1. Развивать в ребенке те качества и способности, которые у него больше выражены и благодаря которым он наверняка станет успешным.
2. Обратит внимание на его слабые стороны, которые нуждаются в дополнительной поддержке.

Поэтому родительская задача не из легких – принять ответственное решение.

### Несколько правил по выбору спортивных кружков.

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.

1. Не забудьте узнать мнение ребенка. Ребенок прекрасно чувствует нужно ли ему заниматься боксом, плаванием... Ребенок интуитивно знает подойдет ли ему тот взрослый, который будет его наставником. Зачастую именно «насиленные» занятия навсегда отбивают охоту чем-либо заниматься. Походы в секцию должны приносить обязательно радость и удовольствие.

2. 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 - это ваш ребенок, и вы обязаны заботиться о его здоровье и комфорте. Если тренер вас не устраивает, поищите такую же секцию в другом месте.

3. 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.

4. 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.

Выбор индивидуального или группового вида спорта я бы порекомендовала в зависимости от следующего ряда причин.

Если Ваш ребенок испытывает трудности в построении отношения со сверстниками, в коллективе (детский сад, школа), испытывает трудности в построении совместной деятельности, то может быть имеет смысл подумать о командных видах спорта (хоккей, футбол, волейбол, баскетбол) или о тех группах, где ребенку придется взаимодействовать с другими ребятами (фехтование, боевые искусства, ушу, теннис). Таким образом, он будет учиться прорабатывать отношения с «партнером», слышать и чувствовать его. Но здесь тоже могут быть подводные камни.

### Темперамент ребенка и спорт

Темперамент ребёнка определить довольно просто – достаточно получше к нему приглядеться. А многим и приглядываться не нужно – вы ведь и так знаете своё чадо «наизусть». И, тем не менее, азы напомнить не помешает...

#### **Ребенок-Меланхолик**

Ребенка-меланхолика узнать легко: это, пожалуй, самый неспортивный темперамент из всех четырех. Меланхолик очень не любит всяческие перемены и с трудом к ним приспосабливается. Играет в одни и те же игры, но зато глубоко их изучает.

Но подобрать вид спорта можно даже для меланхолика. Человек с таким темпераментом – уравновешенный и трезвомыслящий. Ему как

никому другому подойдут виды спорта, в которых нужно целиться: это и стрельба, и метание диска. Ребенку-меланхолику могут очень понравиться танцы – это отличный шанс выразить себя. Хорошо ладит меланхолик с животными, поэтому верховая езда подойдет как ничто другое. Ну а если все вышеперечисленное для вас не подходит, подарите меланхолику симпатичного щенка: собака будет ежедневно выгуливать вашего ребенка.

## **Ребенок-Холерик**

Холерик – неуравновешенный, но сильный тип темперамента. Он быстро загорается, также быстро остывает, рутина ему очень надоедает.

Часто раздражается.

Ребенку-холерику всё надо. Он все время что-то делает, куда-то лезет, ничем долгое время не занимается, все разбрасывает, а споры с детьми предпочитает решать кулаками.

Ребенку-холерику спорт просто необходим: ему как никому другому нужно куда-то девать свою неумную энергию! Однако ему необходим и контроль, поэтому обязателен мудрый наставник – тренер. К выбору тренера надо подойти особенно тщательно. Дети-холерики тяготеют к командным, энергичным и агрессивным видам спорта. Футбол, хоккей, теннис, волейбол, баскетбол, бокс и так далее – все это для него.

## **Ребенок-Флегматик**

Сильный, уравновешенный, спокойный – вот характеристика темперамента флегматика.

Ребенок-флегматик – это очень удобный ребенок: он хорошо спит, хорошо ест, хозяйственный, рассудительный. Однако он довольно медлителен и «на лету» знания не схватывает. Ему надо время, чтобы чему-то научиться, но если уж что-то выучит, то на совесть. Торопить его не следует, так как флегматик может потерять уверенность в себе. Флегматиков привлекают интеллектуальные виды спорта: бильярд, гольф, шашки, шахматы – здесь они могут проявить себя, продумывая комбинации ходов и рассчитывая силу удара. Еще одно качество флегматиков – выносливость – сослужит им хорошую службу, если они займутся бегом, роликовыми коньками, лыжами, велосипедной ездой, скейтбордом, плаванием и так далее. Обратите внимание на восточные единоборства: они неторопливы, полны философии – в общем, детям-флегматикам они подходят как ничто другое.

## **Ребенок-Сангвиник**

Сангвиник – уравновешенный и спокойный темперамент. Дети-сангвиники – довольно подвижные, легко вступающие в контакт с другими детьми. Отличительная черта: сангвиники болтливы. У детей-сангвиников – быстрая реакция, поэтому они могут заниматься любым видом спорта. Это дети очень любопытны, им все интересно, и поэтому их может привлечь

любой вид спорта. Но наибольших высот они достигают все-таки в командных видах спорта, так как быстро находят общий язык с членами команды.

### Польза различных видов спорта

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. Для девочек можно отдать предпочтение синхронному плаванию.

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 настройтесь 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!

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

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.

**Командные игры.** 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. В водном поло – любовь к воде и умение плавать.

Недостаток спортивных игр – высокий уровень травматизма, без которого, впрочем, не обходится ни один вид спорта.

### **Что делать, если ребенок хочет бросить тренировки?**

Начните со сбора информации. Может быть много причин, по которым ребенку не хочется заниматься спортом. Это может быть отставание от других детей, стресс, накопившаяся усталость или плохие отношения с товарищами по команде. Как бы то ни было, следует принимать его проблемы достаточно серьезно, и в то же время постараться воспитать в ребенке дух сопротивления неприятностям, навык, который в будущем очень поможет ему в жизни. Необходимо также измерять спортивные успехи ребенка затраченными усилиями и личными достижениями, а не победами. Хвалите его за то, что он старался, а не за то, что выиграл. Это убережет его от лишнего стресса. Даже при неудачах старайтесь находить позитивные моменты в поведении ребенка. Однако, если спорт приносит ребенку больше огорчений, чем пользы, то не стоит настаивать на продолжении тренировок. Можно также попробовать другой вид спорта, который принесет ребенку больше удовольствия, будут больше соответствовать темпераменту или способностям вашего ребенка или будет более легким для ребенка.

Советы:

Просветите ребенка, какие вообще секции и виды спорта бывают. Узнайте, что есть интересного вообще имеется в вашем городе. Возможно, вы найдете что-то неординарное и очень интересное! А ваш рассказ о каком-то виде спорта может запросто увлечь ребенка.

\* Самое главное – не принуждайте, не ломайте, не насилуйте ребенка. Занятия по принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать травмы, а оно вам надо? Пусть ребенок получает от спорта удовольствие!

\* Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту – ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет?

\* Прежде, чем ребенок выберет какой-то «свой» вид спорта, может потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем, немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!

\* Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Все остальное – вторично.

Акробатика (с 6 лет)

Биатлон (с 9 лет)

Плавание (с 3 лет с родителями, с 7 лет отдельно)

Фехтование (с 9-11 лет)

Хоккей (с 5 лет)

Горные лыжи (с 3-6 лет)

Волейбол (с 8-10 лет)

Футбол (с 6 лет)

Баскетбол (с 8-9 лет)

Легкая атлетика (с 10 лет)

Бокс (с 12-13 лет)

Художественная гимнастика (с 6-7 лет)

Велоспорт (с 7 -10 лет)

Фигурное катание (с 5 лет)

Теннис (с 5 лет)

Ушу (с 4 лет)