

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 мультики целый день, а теперь нужно регулярно тренироваться. Чтобы выход из зоны комфорта прошел безболезненно, учитываем психологическую составляющую!

Сангвиник — 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.

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: упрекать в неудачах, мотивировать!



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.



Футбол

Стать частью футбольной команды ребенок может уже в 6-7 лет, однако, некоторые клубы принимают и раньше, с 4-х. То, что этот вид спорта доступен лишь для мальчиков, — крепкий, но подвергаемый изменениям стереотип: женский футбол активно развивается и набирает обороты

В целом, футбол как командная игра позволяет детям учиться работать в команде и не теряться в толпе: мы знаем множество известных футбольных команд, при этом имена легендарных футболистов для нас не менее значимы. Такой вид физической активности отлично подойдет импульсивным и эмоциональным ребятам с претензией на лидерство, как в игре, так и по жизни.

Положительных сторон такого хобби много: он доступен, полезен для здоровья и развития организма в целом, позволяет держать тело в тонусе и, к тому же, открывает перед вашим маленьким Месси огромные перспективы!



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.



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.

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.





Шахматы

О человеке, который способен на успешную партию в шахматы, говорят, как об интеллектуале. И это действительно так, ведь прежде, чем достичь высот в этом виде спорта, следует развить в себе множество

качеств: усидчивость, логическое мышление, терпеливость и упорство. Минимальный возраст, в котором вашего ребенка примут в шахматный клуб, — 4 года. Для чрезмерно активных и эмоциональных детей этот вид спорта вряд ли покажется интересным, однако, польза в нем есть и для них: развитие причинно-следственного мышления и способность сконцентрироваться на одном деле.

В первую очередь, шахматы — тренировка обоих полушарий мозга. Здесь важно и творческое мышление, и холодный расчет. Кроме того, игра учит дисциплине, что пригодится детям дошкольного возраста: вполне возможно, что в будущем замечаний по поведению в дневнике у них практически не будет.

Велоспорт для детей

Осваивать первый в жизни вид транспорта можно с раннего возраста, однако, начинать следует с трехколесного или четырехколесного. В искусстве ездить на любом велосипеде важны несколько базовых навыков — торможение, баланс и знание правил дорожного движения: ребенок должен уяснить, что катание по проезжей части строго запрещено. С 8 лет уже можно задуматься о том, чтобы пересестись на двухколесного друга, но перед этим следует позаботиться об экипировке в виде шлема, наколенников и налокотников.

Велоспорт — универсальный вид физической активности, как для мальчиков, так и для девочек. Разумеется, первое время без синяков и ссадин не обойтись, однако, поощрением станет подтянутое тело, выносливость и умение держать баланс. Тренировки проходят на свежем воздухе, что положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вскоре вы заметите, что ребенок стал меньше болеть простудными заболеваниями, и в этом заслуга велоспорта!



Гольф

Гольф — идеальный спорт для детей, ведь он совмещает в себе и физическую, и интеллектуальную деятельность. Недаром его считают аристократичным: гольф — не просто игра, а целая культура!



Разумеется, активные дети с бесконечным запасом энергии вряд ли найдут этот вид спорта интересным. С другой стороны, это открытая платформа для развития: профессиональных гольфистов в России не так уж много — что уж говорить о самых маленьких. Гольф-клубы открыты для всех желающих уже с семилетнего возраста, да и медицинских противопоказаний нет.

Наоборот, гольф полезен для опорно-двигательного аппарата, для зрения и координации.

А еще он лучше всяких учебников обучит этикете и правилам поведения в обществе. Так почему же он так непопулярен в нашей стране? Ответ на этот вопрос тесно связан с круглой суммой за членство в гольф-клубе, форму, инвентарь и прочие аристократичные забавы.



Настольный теннис

Если ваша задача — найти спорт для ребенка, который воспитает в нем быструю реакцию, будет развивать координацию движений и поможет направить энергию в нужное русло? Обратите внимание на настольный теннис, тем более что взять в руки мячик и ракетку ваш малыш сможет уже в 6-7 лет. Хорош он как для мальчиков, так и для девочек, причем любой комплекции и разного уровня физической подготовки. Главное — расторопность и хорошее зрение! Подойдет настольный теннис активным детям, способным упорно выполнять однотипные движения до победного конца. Кстати, этот вид спорта является отличным стартом для занятий боксом: он способен научить ребенка реагировать быстро и молниеносно принимать правильные решения.

