

Консультация для родителей

«Как выбрать вид спорта»

«Твою энергию, да в мирное русло!», — часто мы слышим это выражение, адресованное ребенку, от мам, пап, бабушек и дедушек. Дети, в большинстве своем, активны. Это значит, они развиваются абсолютно правильно. Бесплезно говорить озорному мальчику или непоседливой девочке: «Сядь спокойно, не вертись, не бегай!». Наоборот, важно понять, что детская энергия требует выхода.

Бывают и обратные ситуации — ребенок тихий, болезненный, не уверенный в себе. В детском коллективе — явный аутсайдер. Родители бьют тревогу. Парадоксально, но в обоих случаях одно из наиболее эффективных решений — спорт.

И тут родители сталкиваются со следующей задачей, а в какую секцию отвести сына или дочку? Какое направление ребенку подойдет? Выбирать стоит, исходя из множества факторов, главные из которых:

- возраст;
- состояние здоровья;
- тип темперамента;
- интересы и предпочтения.

С какого возраста лучше начинать заниматься спортом детям.

Многие современные родители стараются отдать чадо в спорт чуть ли не с рождения. Главное — не переусердствовать. Спорт для детей должен быть по возрасту.

С первых месяцев жизни малыша можно учить плавать. Сегодня во многих бассейнах работают секции «мама + малыш», где крох учат держаться на воде. До 4 лет детям достаточно физкультуры и подвижных игр. К систематическим занятиям большинство малышей готовы лишь к **5 годам**.

Для дошкольников хороши направления, где основной упор сделан на гибкость, пластичность, быстроту реакции, а также социальное взаимодействие (гимнастика, акробатика, футбол, хоккей, фигурное катание, волейбол).

Выбор спорта, учитывая темперамент.

Каждый человек уникален. Однако всех людей можно объединить в группы в зависимости от личностных характеристик. Выделяют четыре типа темперамента: холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики. Определить, к какому из них относится конкретный ребенок, можно благодаря несложным тестам.

Темперамент — это врожденные психические и физиологические особенности личности. Изменить их невозможно, поэтому при выборе спортивного направления следует их учитывать.

Сангвиники активны, дружелюбны, работоспособны, настойчивы, но не слишком усидчивы, сосредоточены и плохо переносят монотонную деятельность. Их результаты в спорте, как правило, высоки. Таким детям подходят командные виды спорта и те направления, где нужна смелость (футбол, хоккей, фигурное катание, альпинизм, фехтование).

Особенность холериков — повышенная эмоциональность и ранимость. Они так же, как и сангвиники, не любят монотонность, но способны на продолжительные повторения упражнений, если им это интересно. Кроме того, холерики отличаются быстрой реакцией. Для детей с таким типом темперамента оптимальны теннис, единоборства, волейбол.

Флегматики спокойные, они не отличаются моментальной реакцией, но способны выдерживать продолжительные нагрузки и склонны к однообразной деятельности. Могут долго отрабатывать те или иные движения, доводя их до совершенства. Велоспорт, гребля, плавание, бег и конькобежный спорт идеальны для флегматиков.

Меланхолики ранимы, тревожны, не слишком уверены в себе и не очень работоспособны. В команде чувствуют себя неуютно. Им стоит заниматься индивидуальными видами спорта — плавание, бег.

Выбор спорта, учитывая телосложение.

Телосложение должно также стать одним из ключевых параметров при выборе спортивного направления. Чтобы узнать разновидность фигуры, часто используют систему Штефко и Островского. Согласно ей выделяют 4 основных модели строения тела:

- астеноидная. Дети, имеющие такое телосложение, очень худощавые. Их мышцы слабо развиты, ноги длинные и тонкие, грудная клетка узкая, а спина сутулая, с острыми лопатками. Обычно люди с таким строением фигуры выглядят нескладно и чувствуют себя неуверенно. Им комфортно и легко заниматься преимущественно индивидуальными видами спорта, где акцент сделан на развитие скорости и выносливости (плавание, баскетбол, бег, художественная гимнастика, велоспорт, гребля, фехтование);
- торакальная. Характерные отличия данного типа телосложения — среднеразвитая мышечная масса, широкая грудная клетка, равные показатели ширины плеч и таза. Дети с таким строением тела обычно энергичны, общительны. Им подходит командный спорт, а также те виды, которые развивают скорость и выносливость (футбол, акробатика, биатлон, фигурное катание, теннис, единоборства);
- мышечная. Люди с такой моделью строения тела имеют массивный скелет и довольно развитую мышечную массу. Они могут выдерживать длительные и повышенные физические нагрузки, благодаря чему им стоит выбирать направления, связанные с развитием силы и стойкости (хоккей, футбол, тяжелая атлетика, бокс);
- дигестивная. К особенностям этой разновидности фигуры относятся невысокий рост, широкая грудная клетка, выраженная жировая масса. Дети с такой конституцией медлительны, малоподвижны и даже неуклюжи. Однако при желании они смогут добиться хороших результатов в тяжелой атлетике, стрельбе, хоккее, мотоспорте, гребле.

Выбор спорта, учитывая состояние здоровья

Приняв решение отдать ребенка в ту или иную секцию, стоит посоветоваться с врачом или, как минимум, трезво оценивая состояние здоровья собственного чада, понять, есть ли у него какие-либо противопоказания. Вот некоторые рекомендации:

- плавание подходит очень многим. Однако есть и доводы «против» — это кожные заболевания, аллергия на обеззараживающие вещества в воде, в том числе, на хлорку, болезни глаз и ЛОР-органов, вирусные и бактериальные инфекции;
- футбол, волейбол, баскетбол. К занятиям не допускаются дети с проблемами шейного отдела позвоночника, язвой желудка, бронхиальной астмой, близорукостью;

- художественная гимнастика противопоказана при патологиях шейных позвонков и некоторых неврологических заболеваниях;
- лыжным спортом не стоит заниматься, если имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой и сколиоз;
- хоккей не допустим при близорукости, пороках сердца, плоскостопии, нестабильности шейных позвонков;
- теннис нежелателен, если есть заболевания позвоночника, глаз, желудочно-кишечного тракта;
- единоборства. Аргументами «против» занятий являются нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, шейного отдела позвоночника;
- фигурное катание — не лучший вид спорта при проблемах с вестибулярным аппаратом, некоторых неврологических заболеваниях;
- конный спорт вреден при бронхиальной астме, патологиях почек и костей.

Как помочь ребенку выбрать спорт

Тип телосложения, темперамент, возраст, состояние здоровья — безусловно, важные показатели. Но спорт для ребенка должен быть, прежде всего, удовольствием, интересным и желанным делом, а не рутинной или неприятной обязанностью. Если нет мотивации, не будет и успеха. Можно, конечно, заставлять, но это — не лучшее решение. Все может закончиться тем, что ребенок либо через год-другой категорически откажется ходить на тренировки, либо — в худшем случае — занятия против воли приведут к нервному срыву.

Выбирая, в какой вид спорта отдать сына или дочку, поговорите со своим чадом, поинтересуйтесь его настроением, увлечениями. Возможно, ему будет проще посещать ту секцию, куда уже ходят его друзья. Или, наоборот, он хочет освоить то, что недоступно для его одноклассников.

На что обращать внимание при выборе спортивной секции

О чем еще стоит подумать, выбирая спортивные занятия:

- не гонитесь за модой. Заниматься трендовыми видами спорта обычно очень дорого, в них слишком высокая конкуренция;
- учитывайте возможности семейного бюджета. Этот пункт вытекает из предыдущего. Будет обидно, если из-за нехватки ресурсов ваш ребенок не сможет участвовать в важных для него состязаниях;
- не игнорируйте территориальное расположение секции. Если она находится слишком далеко от дома, ребенок устанет уже в пути. Но только лишь на близость к месту проживания тоже ориентироваться не нужно;
- заранее познакомьтесь с тренером. Также стоит понаблюдать, как проходят занятия, оценить психологическую атмосферу. Ребенку должно быть комфортно в обществе наставника.