

# Хочу, чтобы мой ребёнок занимался спортом!

Ребенок, занимающийся спортом – мечта многих родителей. Понятно, что цели и задачи при этом у всех разные. Кто-то ставит во главу воспитание профессионала, штурмующего вершины в спорте высших достижений, большинство же – просто стремится помочь своему ребенку стать здоровым, дисциплинированным и волевым человеком.

Живой интерес к возможным путям в мир спорта у родителей обычно просыпается, когда ребенку исполнилось 6–8 лет. Принято считать, что именно в этом возрасте дети наиболее восприимчивы к первичным навыкам в любой деятельности. К этому моменту, кроме того, наиболее очевидным становятся индивидуальные особенности ребенка: подвижный или медлительный, внимательный или рассеянный, старательный или с ленцой.

Все родители, желающие приобщить детей к спорту, как правило, руководствуются своими представлениями о том, что может для ребенка быть полезным и подходящим. А еще – собственным вкусом. Но здесь далеко не так все просто. О существовании некоторых нюансов в каждом из видов спорта взрослые подчас просто не подозревают, и выбор правильного направления может стать настоящей проблемой. Но в любом случае первое, с чем обычно определяются родители, – вид спорта. Попробуем разобраться, с какой стороны лучше подойти к этому вопросу.

## Футбол

Самый популярный и самый востребованный вид спорта в широких родительских массах. Не мудрено – доступность к занятиям и пониманию этой игры весьма велика. Однако существует и сугубо практическая сторона целесообразности занятий футболом. Спортивные методисты отмечают, что футбол, особенно в раннем детстве, лучше, чем какой-либо другой вид развивает координацию и точность движений, хорошо формирует моторику ребенка – причем это касается не только мальчиков, но и девочек. Эксперименты, проводившиеся в общеобразовательных школах, убедительно доказали положительное влияние футбола на физическое воспитание детей. В частности, даже отстававшие от своих сверстниц в развитии девочки после полугода занятий футболом перестали испытывать затруднения в освоении программы по физкультуре, и даже более того – стали превосходить «обычных» девочек. А про мальчишек и говорить нечего – они всегда занимаются игрой в мяч с удовольствием и интересом.

Если вы захотели научить ребенка футболу, то прежде всего определитесь, какой уровень занятий вам подходит. Присмотритесь, как ребенок двигается во время прогулок: просто бежит, пиная мяч ногой, или

пытается работать с мячом, изменять направления движения. Способности к футболу в этом возрасте заметить непросто, но кое-какие задатки все же видны. В частности, если мальчик в ходе игры старается поскорей избавиться от мяча, норовя его отбить от себя подальше – этот факт не в пользу футбольного будущего, но если мячом дорожит, старается больше общаться с ним – можно подумать о развитии футбольных навыков.

О выборе места занятий следует сказать особо: не закидывайтесь на громких вывесках футбольных школ. Оптимальный выбор для старта – небольшая футбольная школа вблизи дома. И пусть мальчишка тренируется с хорошим настроением – это важно! В дальнейшем, если ребенок будет собой что-то представлять, он все равно окажется в более серьезной команде.

Начинать занятия в секции футбола рекомендуется с 7 лет.

## Единоборства

Весьма популярное у родителей стремление – сделать ребенка сильным, научиться давать сдачи и ничего не бояться. Занятия различными единоборствами в связи с этим видятся многим универсальным средством для воспитания перечисленных качеств.

Есть единоборства, построенные на ударной технике – бокс, каратэ, кунг-фу и др., а есть виды, основанные на силе и ловкости – различные виды борьбы. Разумеется, во всех единоборствах существует масса уникальных для каждой разновидности деталей – психологических, философских, интеллектуальных и социальных. Это предмет особого разговора, а мы начнем с самого простого.

*Борьба* – замечательный вид спорта с точки зрения воспитания настоящей стойкости и силы духа. Тренеры по борьбе отмечают, что, в отличие от того же футбола, где для высоких достижений необходимо быть «Богом поцелованным», занятия борьбой не требуют особого таланта. Нужен характер. И, если он будет, то парень будет бороться.

Однако бежать сломя голову отдавать ребенка в секцию борьбы не стоит. Этот спорт не терпит спешки, и 6–8 лет – точно не тот возраст, когда «пора начинать». Тренеры рекомендуют следующую схему: для начала – плавание (для развития дыхания и приведения мышц в надлежащий тонус), затем – годик-другой позаниматься игровыми видами спорта типа футбола или баскетбола (для развития координации и первичной выносливости), и лишь в 11–12 лет приходить в борцовский зал. Так начинают потенциальные чемпионы. Аналогичный алгоритм рекомендован и юным боксерам. Бокс – не для маленьких детей, это следует заучить как дважды два. Бокс поможет воспитать в вашем ребенке настоящего мужчину, сделает его дисциплинированным, укрепит силу воли, родит стремление к здоровому образу жизни, а самое главное – бокс даст ценные навыки, которые можно применить для защиты своей семьи и Отечества. Те, кто занимается единоборствами, учится контролировать свою агрессию, оставляет эту нерастратченную обычно энергию на тренировках. Научившись приемам,

осознав свою силу, бойцы не стремятся использовать её в жизни без надобности. Поэтому занятия (уроки) боксом помогают не только укрепить здоровье детей, но и дают понять, что сила является лишь крайней мерой защиты.

Начинать занятия в секции бокса рекомендуется с 10 лет.

## Теннис

Очень модный и тоже по-своему специфичный вид спорта. Его нюансы – тема для отдельного разговора. А в общем и целом эта игра – универсальное средство для воспитания гармонично развитого и активного ребенка. Не удивляетесь – в раннем возрасте рекомендуем занятия теннисом, прежде всего девочкам. Они лучше «хватают» суть тренировочных упражнений, быстрее начинают получать удовольствие от процесса и, соответственно, довольно скоро начинают прогрессировать. С мальчишками все иначе. Если вы хотите вырастить теннисиста – начать лучше... с футбола. Общеизвестно, что из футболистов получаются великолепные теннисисты. Футбол приводит в нужный тонус ноги, улучшает реакцию. Ноги – основа хорошей игры в теннис. Классические теннисные тренировки первое время для мальчиков нередко оказываются скучны, а вот после перехода из другого игрового вида впечатления меняются. Футбол – лучший «репетитор» для предстоящей теннисной карьеры. Баскетбол, волейбол – тоже годятся. А еще – некоторые тренеры утверждают, что для хорошей игры в теннис полезно играть... в шахматы. Игровое мышление – схоже. Верите?

Обязательно учитывайте характер ребенка. Теннис – индивидуальный вид спорта, но если ваш отпрыск – выраженный индивидуалист, не упускайте из виду тот факт, что первое время в теннисных секциях дети в любом случае занимаются в группах. И поэтому умение ладить с другими, умение анализировать чужие ошибки и подмечать полезные качества товарищей тоже придется выработать.

Начинать занятия в секции тенниса рекомендуется с 7 лет.

## Гиревой спорт

Гиревой спорт в настоящее время является одним из самых динамично развивающихся видов спорта. Об этом свидетельствует неуклонный рост количества соревнований в различных регионах России. В последнее время всё больше стран заявляют своих спортсменов на чемпионаты и Кубки Мира. Рост популярности гиревого спорта способствует приросту рекордов и спортивных нормативов. В последнем десятилетии существенно увеличилось количество занимающихся гиревым спортом. Гиревым спортом можно заниматься на открытой площадке на улице, в помещении, спортивном зале, армейской казарме.

Специфичной особенностью регулярных тренировочных занятий с гириями является рост скелетной мускулатуры с одновременным увеличением мышечной силы и повышением силовой выносливости. У спортсменов - гиревиков проявляется высокий уровень развития силы мышц - разгибателей верхних и нижних конечностей, мускулатуры тела.

Начинать занятия в секции гиревого спорта рекомендуется с 10 лет.

## Аэробика

**Аэробика** – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию. Детский спорт - это выплеск энергии, активность и крепкое здоровье! А аэробика даёт ещё и пластичность.

Здоровье ребенка подвержено воздействию многих неблагоприятных факторов, самым опасным из которых является снижение двигательной активности. Регулярные занятия оказывают общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на детский организм. Ученые отмечают, что низкая физическая активность может понижать умственную работоспособность детей. Исследования педиатров, физиологов и педагогов подтверждают, что ребенок нуждается в большей физической нагрузке, чем та, которую он получает на занятиях по физкультуре в школе или детском саду. Физические возможности его организма в разы выше возможностей взрослого, поэтому для его полноценного развития дополнительные занятия спортом просто-напросто необходимы.

Аэробика представляет собою комплексную гимнастику, которая состоит из различных аэробных упражнений, выполняемых зачастую под музыкальное сопровождение.

Чаще всего используется классическая спортивная программа, в которую входят различные общеукрепляющие и гимнастические упражнения, бег, подскоки, скачки, которые выполняются под музыку.

Кроме того, детская аэробика формирует правильные жизненные установки, приучая с самого детства ребенка к ведению здорового образа жизни.

Для занятий используют такие спортивные приспособления, как фитбол. Фитбол-аэробика предусматривает использование в занятиях специального мяча. Выполнение упражнений с помощью большого яркого мяча дети воспринимают как игру, что существенно повышает их интерес к спортивным занятиям. За счет механической вибрации и амортизации мяча происходит улучшение обмена веществ, а также микроциркуляции в межпозвоночных дисках и внутренних органах. Кроме того, фитбол оказывает благоприятное воздействие на суставы и позвоночник, предотвращая возникновение проблем с осанкой. Также фитбол улучшает координацию движений, развивает вестибулярный аппарат и функцию равновесия.

Детям в большей степени, чем взрослым, нужна двигательная активность для полноценного развития организма. Учитывая малоподвижный образ жизни

современных детей и воздействие на их здоровье неблагоприятных факторов, спортивная детская аэробика могла бы способствовать улучшению их здоровья. Аэробные упражнения благоприятно воздействуют на все системы детского организма, повышают его иммунитет и приучают к ведению здорового образа жизни.

Начинать занятия в секции аэробики рекомендуется с 6-7 лет.

### Прыжки на батуте

Почему детям так нравятся прыжки на батуте? Да потому что это очень весело. А ведь батут является еще и одной из составляющих спортивной гимнастики. Занятия на батуте позволяют:

- научиться управлять своим телом,
- улучшают чувство равновесия,
- комплексно развивают почти все группы мышц.

Секция прыжков на батуте — один из лучших способов позаботиться о здоровье своих детей!

Весело прыгая на батуте, ваш ребёнок получит массу удовольствия, ведь батут даёт незабываемое чувство настоящего полёта. Положительные эмоции от тренировок дадут регулярный заряд бодрости, что очень хорошо скажется на работе и развитии нервной системы ребёнка. Кроме того, батут отлично тренирует координацию и вестибулярный аппарат. Таким образом, ваш ребёнок научится контролировать свои движения в любых ситуациях.

Занятия на батуте будут чрезвычайно полезны для общего здоровья вашего ребёнка. Оптимальные физические нагрузки и специфика прыжков на батуте способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата, улучшению работы органов дыхания и сердечнососудистой системы. У детей, которые регулярно занимается на батуте, нормализуются обменные процессы в организме. В результате у вашего ребёнка улучшится работа иммунной системы, и он будет меньше болеть.

Начинать занятия в секции прыжков на батуте рекомендуется с 6-7 лет.

### Тяжелая атлетика

Детскую тяжелую атлетику воспринимают со страхом из-за опасного действия нагрузок на организм ребенка, который еще недостаточно окреп. Упражнения по тяжелой атлетике содействуют правильному красивому телосложению и наиболее результативно они влияют как раз в детском возрасте. Планомерная тренировка всех мышц и сухожилий в тяжелой атлетике исключает много бытовых травм и, главное, исправляет сутулость, которая у подростков распространена. Утверждение, что занятия тяжелой атлетикой может быть причиной задержки роста ребенка, является ошибочным. Краткосрочные системные нагрузки наоборот является стимулятором роста организма.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют улучшению силовых качеств детей, увеличивают гибкость, оптимизируют работу моторной функции, улучшают строение тела, повышают сопротивляемость организма, улучшают умственные способности. Дети, которые занимаются тяжелой атлетикой, существенно отличаются от тех, которые не занимаются, или занимаются другими видами спорта.

Для непосредственного начала занятий по тяжелой атлетике является возраст 10-11 лет.

### Заключение

Видов спорта – огромное количество. Мы затронули лишь малую часть того огромного и увлекательного мира, в который ребенок может войти с помощью родителей, получив от этого действия ощутимый импульс для содержательной и успешной жизни. Мы обязательно поговорим в подробностях и об упомянутых, и о многих других видах спорта, занятия которыми помогут вашему любимому человечку приобрести здоровье и стать полноценной личностью.