



## **ВЫБИРАЕМ ВИД СПОРТА ДЛЯ РЕБЁНКА, УЧИТЫВАЯ ЕГО ХАРАКТЕР, ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ, ТЕМПЕРАМЕНТ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

Когда ребёнок подрастает и становится более активным, у некоторых родителей возникает желание отдать его в спортивную секцию. Перед ними встанёт нелёгкий выбор, при котором они зачастую руководствуются либо своими вкусовыми предпочтениями, либо степенью удалённости секции от дома. На что нужно обращать внимание, выбирая спорт для своего ребенка?

В маленьких детях невероятное количество энергии и ее обязательно необходимо направить в позитивное русло. Это сделает спокойными Вас, а малыша — веселым, здоровым и бодрым. Самый подходящий вариант — спорт. Но тут сразу возникает вопрос выбора подходящего вида спорта.

Сначала нужно внимательно присмотреться к своему чаду. Спорт должен соответствовать его наклонностям и характеру. Забудьте о своих амбициях и учитывайте только интересы ребенка.

### **С КАКОГО ВОЗРАСТА ЛУЧШЕ ОТДАТЬ РЕБЁНКА В СПОРТ?**

Когда стоит отдать сына или дочь в спорт? — Лучше всего начинать приучать детей к спорту с дошкольного возраста, но это не всегда возможно – маленьких детей принимают не во все спортивные секции.

Если родители планируют впоследствии сделать спорт для ребёнка весомой частью его жизни, приучать детей к спорту нужно ещё с «пелёнок». Как это сделать? Оборудуйте у себя дома небольшой спортивный уголок со шведской стенкой, канатом и другими приспособлениями. Занимаясь с раннего детства, ребёнок преодолеет страх, укрепит некоторые группы мышц, освоит имеющиеся снаряды, почувствует удовольствие и радость от занятий.

**2-3 года.** Детишки в этом возрасте полны энергии, активны и подвижны. Вот почему в это время рекомендуется ежедневно заниматься с детьми гимнастикой. Малыши быстро устают, поэтому занятия не должны быть продолжительными, достаточно сделать несколько простых упражнений (хлопки, махи руками, наклоны, прыжки) в течение 5-10 минут;

**4-5 лет.** Этот возраст особенно примечателен тем, что тип телосложения малыша уже сформирован (как и его характер), а таланты как раз начинают проявляться. Этот период более всего

подходит для поиска подходящего спортивного кружка для своего чада. Этот возраст хорош для развития координации. Предложите ребёнку на выбор занятия акробатикой, гимнастикой, теннисом, прыжками или фигурным катанием. С пяти лет можно начать занятия в балетной школе или попробовать себя в хоккее;

**6-7 лет.** Отличное время для развития гибкости и пластичности. Уже через год суставы сократят свою подвижность примерно на 20-25%. Можно отдать ребёнка на любой вид гимнастики, на плавание, начать занятия восточными единоборствами или футболом;

**8-11 лет.** Этот возрастной период лучше всего подходит для развития у ребёнка скорости, ловкости и сноровки. Отличная идея – отдать его на греблю, фехтование или велоспорт;

**С 11 лет** стоит сделать упор на выносливость. Дети после 11 лет способны выдерживать большие нагрузки, осваивать сложные движения и оттачивать их. Выбирайте любые виды спорта с мячом, рассмотрите как вариант лёгкую атлетику, бокс, стрельбу;

После **12-13 лет** наступает возраст, когда оптимальным решением станут тренировки, направленные на развитие силы и выносливости.

*Так с какого же возраста можно отдать ребёнка в тот или иной спорт? Здесь нет однозначного ответа, так как каждый человек индивидуален. Есть дети, которые в трёхлетнем возрасте умеют кататься на скейтборде или горных лыжах. Другие же и к девяти годам совершенно не готовы к большинству видов спорта.*

Есть общие рекомендации, к которым стоит прислушиваться, выбирая спортивную секцию. Например, занятия для развития гибкости стоит начинать с ранних лет, так как в это время тело ребёнка более податливо для растяжек. С возрастом гибкость снижается. А вот что касается выносливости, то она, в целом, развивается постепенно — от 12 лет и до 25-ти.

Если вы приняли решение отдать трёхлетнего ребёнка в спортивный кружок, то примите во внимание — кости и мышцы ребёнка окончательно сформируются лишь к пяти годам. Чрезмерные нагрузки до этого возраста могут привести к неприятным последствиям, например, к сколиозу. Детишкам до 5 лет на самом деле достаточно лёгких нагрузок и активных игр.

## **В КАКИЕ СЕКЦИИ ПРИНИМАЮТ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНОМ ВОЗРАСТЕ?**

**5-6 лет.** Принимают на различные виды гимнастики и фигурное катание;

**7 лет.** Акробатика, балльные и спортивные танцы, восточные единоборства, плавание, дартс, а также шашки и шахматы;

**8 лет.** В этом возрасте детей берут на бадминтон, футбол, баскетбол и гольф. Есть возможность обучаться катанию на горных лыжах;

**9 лет.** С этого времени есть шанс стать конькобежцем, освоить парусный спорт, заняться регби и биатлоном, начать заниматься лёгкой атлетикой;

**10 лет.** По достижении 10 лет детей принимают на бокс и кикбоксинг, пятиборье, дзюдо. Можно отдать детей на занятия с гирей, бильярд и велоспорт;

**С 11 лет** детей берут в секции по различным видам стрельбы;

**С 12 лет** ребёнка примут на бобслей.

## **ВЫБИРАЕМ ВИД СПОРТА, УЧИТЫВАЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ РЕБЁНКА**

Приняв решение отдать своё чадо в спорт, стоит обратить внимание на его тип телосложения. Это важно, поскольку в разных видах спорта учитываются различные особенности строения тела. Для занятий баскетболом предпочтителен высокий рост, тогда как эта особенность не ценится в гимнастике. Если ребёнок склонен к полноте, родителям стоит ещё больше внимания уделить выбору направления в спорте, ведь от этого будут зависеть результаты тренировок, а значит, и уровень детской самооценки. Имея лишний вес, ребёнок вряд ли станет хорошим нападающим в футболе, однако он сможет достичь результатов в дзюдо или хоккее.

*Существует несколько типов строения тела, согласно используемой в медицинской практике схеме Штефко и Островского. Давайте рассмотрим их подробно:*

**Астеноидный тип** – данный тип телосложения характеризуется выраженной худощавостью, ноги обычно длинные и тонкие, а грудная клетка и плечи узкие. Мышцы развиты слабо. Зачастую у людей с астеноидным типом сложения тела наблюдается сутулость наряду с выступающими лопатками. Такие дети склонны чувствовать себя неловко. Учитывая эти факторы, родителям важно найти секцию, где их ребёнку будет комфортно в психологическом плане. Здесь важно не только само направление в спорте, но и подходящий коллектив. Таким детям легко заниматься гимнастикой, баскетболом, а также любимыми видами спорта, где делается упор на скорость, силу и выносливость, — лыжи, велоспорт, прыжки, гребля, метания, гольф и фехтование, спортивное плавание, баскетбол, художественная гимнастика.

**Торакальный тип** сложения тела характеризуется равной шириной плечевого пояса и бёдер, грудная клетка часто широкая. Показатель развития мышечной массы средний. Эти дети проявляют высокую активность, им подходят виды спорта, связанные со скоростью и развивающие выносливость. Подвижным ребятишкам подходят различные гонки, мотоспорт, лыжи, из них получатся превосходные футболисты и биатлонисты, акробаты и фигуристы. Можно отдать ребёнка с данным типом телосложения на балет, капоэйру, прыжки, увлечь их байдарочным спортом.

**Мышечный тип** сложения характерен для детей с массивным скелетом и развитой мышечной массой. Они выносливые и сильные, а значит, стоит выбрать спорт, направленный на развитие силы и скорости. Такие дети могут проявить себя в альпинизме, единоборствах, футболе, пауэрлифтинге, заняться водным поло и хоккеем, а также достичь хороших результатов в тяжёлой атлетике и ВоркАуте.

**Дигестивный тип** — тип телосложения дигестивный характеризуется невысоким ростом, широкой грудью, наличием небольшого животика и жировой массы в других частях тела. Эти ребята не отличаются подвижностью, они медлительны и неуклюжи. Однако это не означает, что они не могут приобщиться к спорту. Чтобы привить им интерес к занятиям, выбирайте тяжёлую атлетику, стрельбу, хоккей, атлетическую гимнастику, рассмотрите как вариант виды единоборств или мотоспорт, метание.

## КАК ВЫБРАТЬ СПОРТ, УЧИТЫВАЯ ДЕТСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ?

Характер тоже имеет значение при выборе видов спорта. От него зависит, каких успехов ребёнок сможет достичь. Например, дети с высокой степенью активности вряд ли смогут проявить себя в видах спорта, где тренировки – это бесконечная череда повторяющихся упражнений, где требуется умение концентрировать внимание. Им нужно подобрать занятия, где ребёнок сможет выплеснуть избыток энергии, лучше всего, чтобы это был командный вид спорта.

**Спорт для сангвиников.** Дети с таким типом темперамента лидеры по натуре, они не склонны поддаваться страху, им нравится экстрим, им подойдёт спорт, где они смогут проявить все эти качества, показать собственное превосходство. Они комфортно почувствуют себя на занятиях фехтованием, альпинизмом, каратэ. Сангвиникам придётся по вкусу дельтапланеризм, горнолыжный спорт, спуск на байдарках.

**Холерики** – люди эмоциональные, но они способны разделить с кем-то победу, поэтому детям с этим темпераментом лучше найти себя в командном спорте. Борьба или бокс – неплохой вариант для них.

**Флегматичные дети** склонны добиваться хороших результатов во всём, в том числе и в спорте, потому что их природные качества – это упорство и спокойствие. Предложите ребёнку с таким темпераментом пойти на шахматы, на фигурное катание, заняться гимнастикой или стать атлетом.

**Меланхолики** – очень ранимые дети, их может задеть излишняя строгость тренера. Лучше выбрать для них один из командных видов спорта или отдать на танцы. Отличный вариант – конный спорт, он подходит для всех, а также стоит рассмотреть занятия стрельбой или парусным спортом.

## В КАКУЮ СЕКЦИЮ ОТДАТЬ ДЕТЕЙ, УЧИТЫВАЯ СОСТОЯНИЕ ИХ ЗДОРОВЬЯ?

Если вы выбрали направление в спорте для своих детей, учли все факторы – их предпочтения, тип телосложения, характер, то теперь стоит обратить внимание на здоровье будущих спортсменов. Лучше посоветоваться с педиатром, который знает особенности организма ребёнка. Врач подскажет, какие виды спорта противопоказаны в каждом конкретном случае, а какие пойдут на пользу. Педиатр определит, какой уровень нагрузки подойдёт вашим детям. Рассмотрим рекомендации, касающиеся выбора вида спорта при различных заболеваниях.

**Занятия волейболом, баскетболом и футболом** противопоказаны близоруким детям, а также тем, кто страдает астмой или плоскостопием. Но эти виды спорта помогут укрепить опорно-двигательный аппарат;

**Художественная гимнастика** избавит ребёнка от плоскостопия и поможет укрепить мышцы спины, сформирует красивую осанку;

**Плавание** – подходит всем детям без исключения. Занятия в бассейне благотворно влияют на мышцы всего тела, в том числе спины, укрепляют нервную систему;

**Хоккей** противопоказан, если у ребёнка имеются хронические заболевания, но он хорошо развивает дыхательную систему;

**Единоборства, художественная гимнастика, занятия лыжным спортом и фигурным катанием** показаны при слабо развитом вестибулярном аппарате;

**При слабой нервной системе** подойдут занятия детской йогой, плаванием и конным спортом;

**Теннисом** стоит заняться для развития мелкой моторики и внимания, но этот вид спорта не подходит близоруким детям и тем, кто страдает язвой желудка;

**Езда верхом** рекомендована при судорожном синдроме, болезнях желудочно-кишечного тракта и диабетикам;

**Укрепить сердце и дыхательную систему** можно, занимаясь конькобежным спортом, лёгкой атлетикой или прыжками в воду;

**Фигурное катание** противопоказано при сильной близорукости и болезнях плевры.

Желая приобщить детей к спорту, не стоит бояться экспериментов, будут победы, будут и неудачи. Однако никогда не списывайте неудачи ребёнка в спорте на разные обстоятельства, ведь они являются результатом приложенных усилий. Достигая успехов своими стараниями, дети будут снова стремиться к победам, сталкиваясь с неудачей, станут прилагать больше усилий.

**Любой спорт полезен и важен, ведь он вырабатывает сильный характер, ответственность и дисциплинированность. Главное, чтобы ребенок занимался им с удовольствием!**