

В какую спортивную секцию отдать ребенка?

Подготовила
инструктор по физической культуре
Хазиахметова Э.М

Этим вопросом задавался хоть раз, наверное, каждый родитель. Кто-то в этом случае исходит из желаний ребенка, кто-то из его способностей, а кто-то реализовывает таким образом свои неисполненные мечты. Дабы упростить задачу выбора, отметим некоторые положительные и отрицательные моменты в наиболее распространенных видах спорта, доступных возрасту старшего дошкольника.

Боевые искусства

Такие виды спорта способствуют гармоничному развитию ребенка. Мальчикам они дают уверенность в своих силах и умение постоять за себя. Важно, чтобы занятия боевыми искусствами не перели в банальное размахивание руками и ногами. Тренер здесь должен выступать как гуру, должен нести детям определенную философию.

Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.

Гимнастика

Способствует развитию гибкости, красоты, точности движений. Ловкие, умелые движения радуют глаз, однако не редки растяжения и вывихи, характерные для данного вида спорта. Как вариант можно предложить заниматься танцами или ритмикой, которые развивают те же качества, но имеют меньше негативных последствий.

Противопоказания: миопия высокой степени

Силовые нагрузки

Тяжелая атлетика, бодибилдинг и все, что с ними связано, в детском возрасте должны быть исключены. Не стоит перегружать организм ребенка, пока он растет, тем более малыш и так испытывает огромную нагрузку а период роста. Развитие силовых способностей стоит начинать примерно с 15 лет. Раньше результатов добиться сложно, а вот навредить можно запросто.

Противопоказания. Не рекомендуется до 15 лет.

Плавание

В положительности этого вида спорта сомневаться не приходится. Хотя некоторых родителей девочек настораживают широкие плечи профессиональных пловчих. В этом случае стоит заметить, что занятия плаванием 1-2 раза в неделю в детском возрасте не отразятся на фигуре, а вот польза здоровью будет огромная.

Противопоказания: наличие открытых ран, кожные заболевания, болезни глаз.

Командные виды спорта

Травма в баскетболе, волейболе, футболе или хоккее, как и во всех видах спорта, настораживают и от них никуда не деться. Но у командных видов есть одно неоспоримое преимущество- ребенок социально адаптируется. В ходе занятий он учится общаться со сверстниками и развивает командный дух, который впоследствии может помочь в карьере.

Противопоказания бронхиальная астма, эпилепсия, заболевания опорно-двигательного аппарата, плоскостопие.

Легкая атлетика

5-7 летнего ребенка ни за что не заставят сразу же толкать ядро или бежать марафон. Сначала займутся его всесторонним развитием и лишь потом, в ходе занятий, к чему он предрасположен. А до того момента его научат правильному дыханию, правильной постановке ноги при беге, что, несомненно, может сыграть свою роль во время игры в «догонялки» и поможет не получить травму.

Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата.

Лыжи

Занятия лыжным спортом напрямую сопряжены с закаливанием, ведь большая часть тренировок проходит на открытом воздухе. Да и работа всех групп мышц будет способствовать развитию красивой фигуры как у мальчиков, так и у девочек. Кроме того, умение кататься на лыжах поможет не только оздоровиться, но и снять проблему с лыжной подготовкой и в школе, и в институте.

Противопоказания: эпилепсия, заболевания опорно-двигательного аппарата, бронхиальная астма.

Большой теннис

Не самый дешевый вид спорта, зато очень хорошо развивает ловкость, быстроту реакции и выносливость. Престижность тенниса подтверждает дополнительный интерес к нему в последние 10 лет. А значит, даже если вашему ребенку не удастся стать новым Маратом Сафиним или Марией Шараповой, по крайней мере, интерес к нему окружающих обеспечен.

Противопоказания: нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь.

Литература.

Тайный советник, декабрь 2010- январь2011, № 2.