

## Как выбрать нужный вид спорта

Нужно ли превозносить благотворное влияние спорта? Сегодня все матери знают, что спорт полезен для здоровья и необходим для гармоничного развития ребенка.

Спортивная активность — лучший рецепт красоты. Почему? Спортивный ребенок дышит глубже и лучше. Его грудная клетка развивается и расширяется, емкость легких увеличивается, кровь становится богаче красными кровяными шариками, поскольку она насыщена кислородом — источником жизни всех клеток тела. Детский организм полон жизни.

Спортивный ребенок здоровее. Физические упражнения углубляют дыхание, ускоряют вывод токсинов, отравляющих организм, благотворно влияют на пищеварение, увеличивают аппетит и улучшают усвоение пищи.

Насыщенная кислородом кровь активизирует функционирование эндокринных желез, которые определяют развитие ребенка.

У спортивного ребенка более сильные мышцы, подвижные суставы, прямая спина, плоский живот, тонкая талия. Он увереннее себя чувствует, потому что лучше владеет своим телом. Его движения грациознее. Рефлексы лучше. Спортивный ребенок уверенней управляет своими нервами.

Однако именно эффективность спорта требует, чтобы к нему относились со всей серьезностью. Умейте выбрать подходящий для вашего ребенка вид.

Мы не собираемся в короткой главе рассказать все о спорте. Тема эта значительно сложнее. Поговорим лишь о нескольких видах спорта, которые особенно благоприятствуют гармоничному развитию тела ребенка.

### ***Несколько правил***

***До шести лет ребенок, как правило, не должен серьезно заниматься спортом.*** Но это не означает, что не надо заниматься физкультурой. Наоборот. Необходимо максимально поощрять, поддерживать естественную потребность детей в физической активности. Не радуйтесь, если у вас очень серьезный, спокойный ребенок. Это скорее повод для беспокойства.

Ребенок, не достигший шести лет, еще не созрел для серьезных спортивных занятий — он еще не окреп, легко задыхается, сердце плохо переносит нагрузки, мышечный тонус явно недостаточен. В этом возрасте рекомендуется занимательная гимнастика в виде игр. Подойдет и ритмическая гимнастика, так как маленькие дети очень восприимчивы к музыке.

Полезны занятия плаванием. Учить плавать ребенка можно с раннего возраста. Не бойтесь нарушить сердечный ритм — плавание заставляет гармонично работать все мышцы. Например, брасс развивает в одинаковой степени все части тела. Кроме того, плавание благотворно влияет на дыхание: расширяет грудную клетку и значительно увеличивает емкость легких. Однако до шести лет не принуждайте ребенка плавать, если он не хочет; инициатива должна исходить от него.

От шести до одиннадцати лет — возраст расцвета физических возможностей ребенка. На этом этапе цель физических упражнений состоит не в том, чтобы накачать силу, а в том, чтобы развить тонус опоры, то есть развить мышцы, способные удерживать детский скелет и помочь гармоничному формированию костей.

Спорт — лучшее средство борьбы против вредных последствий школьной

жизни, в частности искривления позвоночника.

Промежуток между шестью и одиннадцатью годами — идеальный возраст для приобщения к спорту. И лучшие виды те, которые развивают гибкость, чувство равновесия, ловкость, коллективизм, командный дух.

Следите, чтобы ребенок достаточно отдыхал. Школьные нагрузки очень велики. Не перегружайте его во внеклассное время. Вполне достаточно одного вида спорта. И занятия им не должны чрезмерно утомлять (например, из-за неудачного расписания или удаленности места тренировок).

Прежде чем выбрать для ребенка вид спорта, посоветуйтесь с врачом. Некоторые виды, прекрасные для здоровых детей, не рекомендуются тем, у кого сердечная, легочная слабость или искривление позвоночника. В таких случаях нужно быть чрезвычайно осторожными в выборе вида спорта.

От двенадцати до пятнадцати лет — возраст полового созревания. Вы знаете, что это время быстрого роста вашего ребенка, перестройки всего его организма. Он быстро утомляется, слаб. Кроме того, на подростка в этот период обрушиваются колоссальные нагрузки как физического (объем школьных занятий), так и психологического плана.

И все же спорт совершенно необходим для физического психологического равновесия ребенка. В дошкольном возрасте вы уже можете по-настоящему приобщить его к спорту, соблюдая, конечно, умеренность. Пока ребенок не минует пика полового созревания, нужно предпочесть виды развивающие гибкость, быстроту, умение расслабляться.

Чтобы вовремя обнаружить любые отклонения в здоровье, подросток должен регулярно проходить медицинский осмотр.

Возможности некоторых видов спорта

Легкая атлетика и плавание — вот, пожалуй, самые естественные и самые всеобъемлющие виды спорта.



**Легкая атлетика.** Заниматься могут девочки и мальчики с восьми лет.

Этот вид развивает грудную клетку, вырабатывает правильное дыхание, дает идеальную подготовку для занятий любым видом спорта, усиливает сопротивляемость организма, укрепляет нервную систему, заставляет гармонично работать все мышцы тела.

Вопреки мнению многих родителей, занятия легкой атлетикой прекрасно подходят для девочек. Обратите внимание на тонкие сильные ноги и грациозные фигуры чемпионки по бегу.

Бег максимально благоприятствует функционированию легких, укрепляет сердце, увеличивает его сопротивляемость, вовлекает в работу все мышцы тела, стимулирует рост.

Метания развивают ловкость, умение вовремя собраться и расслабиться. Для молодых девушек не рекомендуется толкание ядра, но очень подходит метание диска.

Прыжки учат расслабляться, делают мышцы длинными и тонкими, утончают щиколотки и укрепляют суставы ног.

**Плавание.** Заниматься могут девочки и мальчики с пяти-шести лет.

Можно с уверенностью сказать, что из всех видов спорта плавание наиболее гармонично развивает ребенка, так как делает мышцы тонкими и длинными.

Но плавание имеет и свой недостаток: большую часть года детям приходится заниматься в закрытых бассейнах. Поэтому позаботьтесь, чтобы ребенок бывал на свежем воздухе.



Плавание создает исключительную дыхательную емкость легких — давление воды на грудь постоянно принуждает к более законченному дыханию, грудная клетка расширяется, легкие работают с полной отдачей. Плавание выпрямляет спину, укрепляет мышцы, поддерживающие позвоночник, придает хорошую осанку. Брасс и баттерфляй являются прекрасными корригирующими упражнениями при многочисленных деформациях спины (в этих случаях кроль не рекомендуется).

Плавание благоприятствует росту, заставляя мышцы растягиваться. Мальчикам плавание дает широкие плечи и узкие бедра; девушкам — красивую грудь.

Не лишайте ребенка благотворного влияния этого вида спорта, опасаясь, что в воде бассейна есть микробы. Практически никакого риска нет: за водой очень внимательно следят, она регулярно проверяется специальной гигиенической службой.

Единственный риск состоит в том, что ребенок может плохо переносить дезинфицирующие средства, особенно если у него чувствительные глаза. В этом случае неприятностей можно избежать с помощью водонепроницаемых очков, специальных глазных капель, закапанных до погружения в воду.

**Катание на коньках.** Заниматься могут девочки мальчики с четырех, пяти лет.

Развивает ловкость, равновесие, гибкость, элегантное и грациозность. Укрепляет мышцы ног и делает фигуру стройной.

**Лыжный спорт.** Заниматься могут девочки и мальчики пяти-шести лет.

Поставить ребенка на лыжи можно в три года, но в этом возрасте рано еще говорить о занятиях лыжным спортом. Учить ходить на лыжах можно начать с шести лет.

Лучший же возраст для посвящения в тайны этого вида спорта примерно в восемь, девять лет.

Занятия лыжным спортом заставляют ребят часто находиться на воздухе. Особенно полезно кататься на лыжах в горах. Солнце, чистый, насыщенный ультрафиолетовыми лучами воздух дают исключительный эффект.

Лыжи заставляют работать все мышцы тела, развивают равновесие и уверенность, закаляют. Но будьте осторожны и не пытайтесь сделать из своего ребенка маленького чемпиона. Не забывайте, что чрезмерные нагрузки утомляют его сердце.

**Велосипедный спорт.** Заниматься могут девочки и мальчики с трех-четырёх лет.

Трех- или двухколесный велосипед — лучшее развлечение.

До восьми лет ребенок должен кататься только в саду или во дворе. Начиная с



восьми-девяти лет вы можете брать детей на велосипедные прогулки, но не разрешайте длительные рейсы (более 10 километров) хотя бы до двенадцати лет.

Велосипедный спорт — идеальная гимнастика для ног и бедер, в которой работают все суставы. Но заниматься им не рекомендуется при некоторых искривлениях позвоночника.

**Футбол.** Заниматься могут мальчики с семи лет и даже девочки.

Мальчики шести-семи лет носятся по двору и ударяют ногами по мячу, называя это игрой в футбол. Не вздумайте запретить им подобные развлечения. То, что они бегают, дышат, тратят энергию — прекрасно.

Что же касается настоящих занятий футболом, то нужно быть осторожными. Этот вид спорта, в отличие от легкой атлетики, развивает силу мышц, но не вытягивает их. Кроме того, он создает диспропорцию верхней и нижней частей туловища.



**Волейбол и баскетбол.** Заниматься могут мальчики и девочки.

Играть в волейбол можно начать очень рано. В баскетбольный зал дети допускаются лишь с восьми лет — этот вид спорта очень сильно активизирует сердечно-сосудистые функции. Эти спортивные игры особенно рекомендуются между десятью и пятнадцатью годами, как для мальчиков, так и для девочек.



Волейбол и баскетбол заставляют работать все мышцы тела, вытягивая их в длину, очень хорошо развивают мышцы спины, поддерживающие позвоночник, придают фигуре стройность и элегантность, воспитывают ловкость и быстроту реакции.

Эти виды спорта очень полезны невысоким мальчикам, так как они стимулируют рост.

Игры с мячом прекрасны и для девочек, которые в результате занятий приобретают гармонично развитые плечи, красивый бюст, тонкие бедра, икры, щиколотки.

**Гребля.** Заниматься могут мальчики и девочки с одиннадцати лет.

Этот вид спорта приводит в движение все мышцы тела, гармонично их развивает, делает подвижными суставы. Но в первую очередь гребля — замечательное упражнение, вырабатывающее правильное дыхание.

**Дзюдо.** Заниматься могут мальчики и девочки с семи лет.

Сейчас это очень модный вид спорта. Он придает непринужденность и уверенность движениям, прекрасно дисциплинирует, вырабатывает умение владеть собой, вселяет уверенность робким и умирят драчунов. Человек приобретает физическую и психическую уравновешенность.

Занятия дзю-до запрещены тем, у кого слабый позвоночник.

**Спортивная гимнастика.** Заниматься могут мальчики и девочки с пяти лет.

Не надо путать гимнастику с обычной физкультурой. Спортивная гимнастика состоит из вольных упражнений. Упражнений на снарядах (перекладине, параллельных и на невысоких брусьях, коне с ручками, кольцах, коне для прыжков).



Благодаря этому виду спорта приобретается умение почти в совершенстве владеть своим телом, максимально развивается гибкость и подвижность. Гимнастика очень рекомендуется девушкам, так как придает грацию, элегантность, уверенность в жестах. Если вы смотрели по телевизору передачи олимпийских соревнований, то, конечно, были поражены красотой и элегантностью всех гимнасток.

Какой бы вид спорта вы не выбрали для своего ребенка, он обязательно поможет стать ему успешнее и увереннее в жизни.