

Какой вид спорта выбрать для ребенка

Спорт - это свобода и самовыражение, самореализация и ощущение своего тела, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность, умение дружить и многое другое. Продолжать определения можно долго, у всех у нас со спортом свои ассоциации. Кто-то, возможно, ненавидит «физру» со школы, вспоминая пытки на спортивных снарядах (типа «козел»), «березку» на матах, бег до изнеможения и прочие «радости». Кто-то вспоминает былую славу побед и горечь поражений в своих спортивных состязаниях.

Можно точно сказать, что развивающемуся детскому организму «умеренный» спорт не повредит, особенно если вид спорта подобран с учетом физических и психических особенностей ребенка. Но прежде, чем понять, какой вид спорта подходит, давайте оговорим, что речь мы будем вести о непрофессиональном спорте. Слово «спорт» мы будем использовать, имея в виду занятие оздоровительным, любительским спортом, фитнесом - в общем, для души и тела. Конечно, со временем все может перерасти и в профессиональные занятия, но это совсем уже другая история.

Иногда в своей практической деятельности психологи и врачи рекомендуют занятия спортом. Но, врачи все больше из-за больного позвоночника, проблем с кровообращением, гипертониями и ожирением, а вот психологи не на это смотрят (исключения - ограничения по здоровью). Им более интересна взаимосвязь вида спорта и особенностей личности, точнее, проблем душевных и потребностей человеческих.

Например, занятия фитнесом помогают снимать мышечные блоки и зажимы, которые, зачастую, скрывают под собой заблокированные чувства, которые никак не могут найти выхода в жизни.

Если же говорить про ребенка, то спорт помогает справляться с эмоциональными проблемами, он дает именно ту нужную разрядку, которая очень необходима ребенку после долгого сидения за партой.

Прежде, чем мы двинемся дальше, вспомним, какими основными видами спорта рекомендуют заниматься детям дошкольного и младшего школьного возраста.

Акробатика (с 6 лет)	Художественная гимнастика (с 6-7 лет)
Биатлон (с 9 лет)	Велоспорт (с 7 -10 лет)
Плавание (с 3 лет с родителями, с 7 лет отдельно)	Фигурное катание (с 5 лет)
Фехтование (с 9-11 лет)	Теннис (с 5 лет)
Хоккей (с 5 лет)	Ушу (с 4 лет)
Горные лыжи (с 3-6 лет)	
Волейбол (с 8-10 лет)	
Футбол (с 6 лет)	
Баскетбол (с 8-9 лет)	
Легкая атлетика (с 10 лет)	
Бокс (с 12-13 лет)	

На мой взгляд, при выборе вида спорта стоит учитывать наличие психологических проблем и особенности личности ребенка и знать, в каком виде спорта эти психологические трудности смогли бы корректироваться, а не развиваться дальше.

Конечно же, нельзя четко обозначить, какой вид спорта кому желателен. Много факторов играют непосредственную роль при выборе «чем все же заниматься». Все-таки, наверное, самое главное - это интерес самого ребенка, потому что на одной воле далеко не уедешь! Походы в секцию обязательно должны приносить радость и удовольствие. Конечно же, в процессе становления маленького спортсмена без трудностей не обойтись, но именно они и закаляют характер. Для того чтобы чего-то достичь, надо потрудиться.

Следующим по важности я бы поставила ограничения по состоянию здоровья. Если проблемы есть, то обозначаться сразу определенные виды спорта, которые жестко противопоказаны по тем или иным причинам.

Выбор индивидуального или группового вида спорта я бы порекомендовала в зависимости от следующего ряда причин. Если Ваш ребенок испытывает трудности в построении отношений со сверстниками в коллективе (детский сад, школа), испытывает трудности в построении совместной деятельности, то имеет смысл подумать о командных видах спорта (хоккей, футбол, волейбол, баскетбол) или о тех группах, где ребенку придется взаимодействовать с другими детьми (фехтование, ушу, теннис). Таким образом, он будет учиться строить отношения с «партнером», слышать его и чувствовать.

Но здесь могут быть и подводные камни. Если трудности в построении отношений в коллективе заключаются в излишней агрессивности ребенка (и известны ее причины, например, с подачи психолога), то, может быть, здесь нужен «успокаивающий» вид спорта, например плавание, или выброс агрессии (занятие боксом дело особенное). Рекомендовать что-то конкретное затруднительно. Но можно комбинировать работу с агрессией в рамках психологической коррекции с плаванием, так как остужает, нормализует эмоциональный баланс.

Бассейн также можно рекомендовать гиперактивным детишкам, астеничным и быстро устающим, с повышенной эмоциональностью. Вода благотворно влияет на все! И это единственный вид спорта, у которого практически нет противопоказаний при различных болезнях.

Хотелось бы сказать несколько слов о некоторых вышеперечисленных видах спорта. Если вы хотите развить двигательные способности ребенка, решить задачу с ориентацией в пространстве и времени, согласованности и координированности индивидуальных и коллективных действий, точности и ритмичности движений, волевых черт характера и дисциплинированности, то можно порекомендовать занятия фехтованием, Ушу или другие похожие практики.

Бытует такое мнение, что Ушу - это борьба без борьбы, что в Ушу нет места агрессии и ярости. Оно хорошо тем, что дает гармонию вместе с ощущением своей силы, владением своим телом. Я думаю, что почти любой вид спорта способствует

развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления. Например, даже в простой детской танцевальной аэробике часто используются игровые задания и игровые образы, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы. Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Мы часто повторяем, что все мы разные, и что все мы индивидуальны. Конечно, это так. И, выбирая детскую спортивную школу или секцию для своего ребенка, обращайте внимание и на характер Вашего чада. Тихому и замкнутому ребенку может не захотеться групповой активности, а жаждущему внимания, возможно, захочется зрелищности действия (фигурное катание, художественная гимнастика). Но в любом случае физкультура - это хорошо. Через активность мы снимаем груз тяжелого дня и решаем свои проблемы, а у детей, поверьте, их тоже достаточно. Они борются за статус в группе (за место под солнцем), за внимание окружающих, дружат и ссорятся, устраивают заговоры и секретничают – одним словом, учатся жить и взаимодействовать друг с другом, пока в играх. Так что спорт - это отличная помощь для поиска себя и гармонии в себе.