



Что делать, если ребенок не хочет вообще заниматься никаким видом спорта?

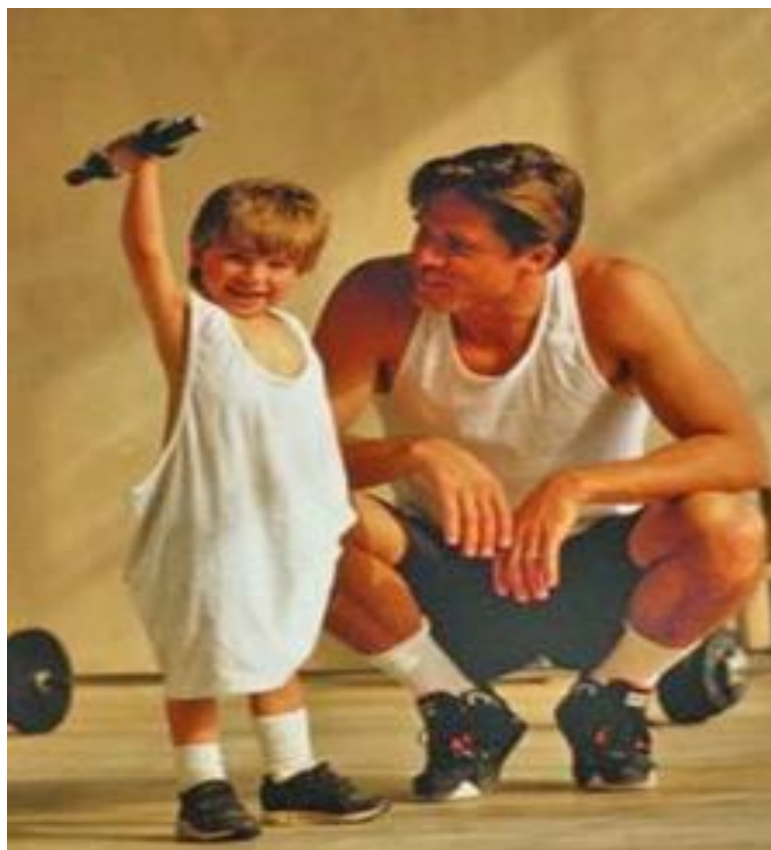
Несомненно, что ребенок не сможет полноценно развиваться, если не будет достаточно двигаться. Сегодня существует множество соблазнов, которые просто «обездвиживают» наше растущее поколение: телевидение, компьютерные игры, неправильное питание. Как оторвать ребенка от экрана телевизора и пачки чипсов в руке?

Родителям зачастую и самим не хватает силы воли, чтобы встать на лыжи, погонять в футбол, сесть на велосипеды или просто прогуляться по лесу, оторвавшись от дивана и телевизора. Важно поймать момент: каждый ребенок рано или поздно тянет вас на улицу, просит поиграть с ним, покататься на коньках, погулять. Как правило, мы, сославшись на нехватку времени, отнекиваемся, откладываем такой совместный активный отдых на потом. А ведь потом может и не наступить. Ребенок, в конце концов, не зная,

как и чем себя занять, найдет игрушку: пресловутый экран компьютера или телевизора. А когда он подрастет и пойдет в школу, вы с удивлением обнаружите, что ему не хватает сил справиться с нагрузками, что список уже приобретенных диагнозов становится все шире и шире. Поверьте, тогда привести ребенка в спорт будет куда труднее. Привычка... Или, другими словами, физическая культура будет на уровне...

Вы можете помочь вашему ребенку стать активным и физически здоровым так же, как и он может помочь в этом вам. Главное – не упустить момент, когда один хочет, а другой может.

Бывает и такое, что ребенок не хочет заниматься спортом – никаким и ни в какую. Что делать? Не занимайтесь спортом! Просто начните вместе много гулять, не по тротуарам, а по лесным тропинкам. Летом вместе играйте, плавайте в открытых водоемах, зимой вставайте всей семьей на лыжи, коньки. Просто почаще катайтесь на санках с горы. Найдите общее для всех увлечение. Сделайте активным и веселым свой образ жизни. Вероятно для этого придется отложить какие-то совершенно неотложные и важные домашние дела. Не надо об этом переживать. Здоровье и радость, которые дарят активный отдых и спорт, стоят того.



О том, заниматься ли ребенку каким либо видом спорта, или нет, современные родители даже не спорят. Конечно заниматься!

Если нет никаких медицинских, или других противопоказаний, для гармоничного развития, малышу не достаточно только интеллектуальных нагрузок в развивающих центрах, или клубах. Ему также требуются и физические упражнения. Совершенно не обязательно отдавать кроху в специализированную спортивную школу и делать из него будущего чемпиона мира. Если способности есть - они обязательно проявятся, а если нет - расстраиваться не нужно. Ведь наша цель - помочь ребенку раскрыть свой потенциал и спорт, может быть всего лишь одной из ступенек на этом нелегком пути.

Какой же вид спорта выбрать? Универсального совета вам никто дать не сможет. Здесь все очень индивидуально. Обратите внимание на то, что больше всего увлекает вашего малыша. Любит ли он бегать наперегонки, или постоянно прыгает от плиточки к плиточке, а может быть больше всего на свете он любит плескаться в водичке, или кататься на роликах в парке. Необходимо спросить мнение и самого малыша.

Но здесь есть опасность, что ребенок укажет вид спорта, которым занимается его друг. Просто из чувства "коллективности". Он будет захлеб рассказывать вам, как здорово Мишка (друг) уже научился боксировать, или освоил несколько стилей плавания. И хоть у вас и будет большой соблазн отдать сына, или дочь в ту же секцию, т.к. там уже есть компания, и добираться домой в будущем детям будет интереснее и безопаснее вместе, но задумайтесь: есть ли у вас уверенность, что этот вид спорта подойдет ребенку? Не попросит ли ваш маленький спортсмен, через пару занятий, или через пару месяцев забрать его из секции? Такой негативный опыт, может навсегда отбить у ребенка желание заниматься спортом вообще.

Вот несколько общих рекомендаций, которые, возможно, помогут вам все же определиться с выбором.

Обязательно проконсультируйтесь с врачом, нет ли у ребёнка противопоказаний к какому-либо виду спорта, и дальше уже действуйте по ситуации. По необходимости, возможно, понадобится консультация более узкого, профильного специалиста. Поверьте, это не пустые предосторожности. На кону стоит здоровье, и даже жизнь вашего ребёнка. Здесь мелочей быть не может.

Понаблюдайте за ребенком. Возможно, нужно поговорить с воспитателем в детском саду, или учителем физкультуры в школе, чтобы точнее сориентироваться, к какому именно виду спорта склонен ваш ребенок. Главное - не торопитесь, собирайте информацию.

Когда вы уже более-менее определились с видом спорта, соберите информацию о спортивных секциях, в которых представлен "ваш" вид спорта. Сходите с ребенком на тренировки. Посмотрите, как это выглядит со стороны. Поговорите с родителями тренирующихся детей - это необходимо, чтобы выбрать хорошего, профессионального тренера. Ведь во многом, именно от тренера зависит успех всей этой затеи.

Когда начинать?

В каком возрасте и в какой вид спорта лучше отдать свое чадо?

Для каждого вида спорта - свой возраст. Основная задача родителей - не упустить нужный момент. В последнее время, многие виды спорта очень "помолодели", так как усложняются программы обучения, и соответственно, повышаются, требования к ребятам.

Например, так называемые сложно координационные виды спорта, в которые входят: спортивные танцы, художественная гимнастика, синхронное плавание, прыжки в воду, фигурное катание, прыжки на батуте, спортивная акробатика и др. - можно назвать самыми "молодыми". Здесь ждут малышей уже в 3 - 4 годика.

Делается это потому, что в столь юном возрасте, гораздо легче развить в ребенке гибкость и другие столь необходимые в этих видах спорта качества. Чем старше ребенок - тем эта задача проблематичнее.

Конечно, не все дети готовы к серьезным занятиям, которые иногда длятся по два часа. У ребенка должно быть желание. К тому же для серьезных занятий спортом возьмут далеко не каждого. Тренер с высоты своего опыта выбирает самых перспективных детей. И обучаться они будут бесплатно.

Кстати, потенциальных чемпионов по плаванию, в том числе синхронному, отбирают даже в детсадах, где есть бассейны.

С 4-5 лет уже берут деток в художественную или спортивную гимнастику, набирают группы обучения плаванию.

С 5 лет отдельных девочек, которые хорошо держатся на воде, приглашают в синхронное плавание. Уже с 7 лет для них готовят программы. Не так давно проводилось первенство России по синхронному плаванию среди девочек 8-10 лет.

С 6 лет детей зачислят в спортивные школы в группы фигурного катания.

С 7 лет - на плавание, настольный теннис, спортивные танцы, акробатику.

8-9-летних мальчиков ждут в секциях борьбы.

С 10 лет можно уже идти в тяжелую атлетику. Хотя, по мнению тренеров, лучше начинать лет в 12.

С 11 лет рекомендуют начинать заниматься греблей.

Существует множество видов спорта. Поподробнее расскажем о тех из них, которые сейчас наиболее популярны и максимально подходят детям.

Игровые виды спорта. Они делятся на: командные (баскетбол, футбол, бейсбол, водное поло и т.д.) и индивидуальные (теннис, бадминтон, шахматы, шашки, боулинг и т.д.)

Циклические виды спорта. Циклическое повторение движений для перемещения собственного тела в пространстве - суть циклических видов спорта. В определении победителя решающую роль играет скорость перемещения. К циклическим видам спорта относятся: бег на коньках, велоспорт, академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, легкая атлетика, лыжные гонки, биатлон, плавание и т.д..

Спортивные единоборства (айкидо, бокс, каратэ, фехтование и т.д.). Сюда входит такой подраздел, как борьба.

Силовые виды спорта. В силовых видах спорта соревнование сводится к сопоставлению силовых качеств участников. Сюда входят: бодибилдинг, тяжелая атлетика и т.д.

Сложнокоординационные виды спорта. Выявление победителя в сложнокоординационных видах спорта - это сравнение сложности, качества и эстетичности исполнения двигательных действий спортсменами.

Название обуславливается постоянным усложнением двигательной координации в выступлениях для наиболее вероятной победы. Сюда относятся: акробатический рок-н-ролл, горные лыжи, прыжки в воду, синхронное плавание, скейтбординг, сноубординг, сёрфинг, спортивная акробатика, спортивная гимнастика, фигурное катание, ролики, художественная гимнастика и т.д.

Также существуют экстремальные виды спорта, технические, прикладные, авиационные, и т.д.

Бадминтон - вид спорта, заключающийся в перекидывании через сетку игрового снаряда под названием волан с помощью ракеток. В бадминтон играют два человека друг против друга или две команды из двух человек. Игра проходит на площадке, разделённой сеткой. Противники располагаются

на противоположных сторонах площадки. Цель игры - перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли на половине противника в пределах площадки. С 1992 года, бадминтон является олимпийским видом спорта.

Фигурное катание - зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, чаще всего под музыку. В официальных соревнованиях, как правило, разыгрываются четыре комплекта медалей: в женском одиночном катании, в мужском одиночном катании, в парном катании, а также в спортивных танцах на льду. Фигурное катание включено в программу Зимних Олимпийских игр. Очень часто фигуристы принимают участие в различных шоу, на которых их мастерство оценивают не судьи, а зрители.

Спортивное плавание - вид спорта, в котором целью является как можно быстрее покрыть определённое расстояние, не нарушая при этом техники используемого способа плавания. Спортивное плавание начало набирать популярность ещё в XIX веке. В настоящее время спортивное плавание является олимпийским видом спорта.

Лёгкая атлетика - совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота, ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Лыжные гонки - гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки - самый массовый и популярный вид лыжных соревнований.

Академическая гребля - циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каноэ. Академические суда - спортивные узкие удлиненные лёгкие лодки с вынесенными за борта уключинами (вертлюгами) для вёсел и подвижными сиденьями (банками). Лодки различаются на гоночные - типа "скиф" и учебные, типа - "клинкер". Стоимость лодки примерно равна цене автомобиля среднего класса. Наиболее распространена и популярна в странах Западной Европы, России, США, Австралии, Новой Зеландии и Румынии. Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1952 года. Кроме Олимпийских игр ежегодно проводится Чемпионат мира, Кубок мира,

Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей.

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») - командный вид спорта, в котором целью является поразить мячом ворота соперника наибольшее количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Хоккей с шайбой - спортивная игра, подвид хоккея, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.