



Какой вид спорта выбрать для ребенка?

Спорт полезен для здоровья и развития ребенка. Начало занятий спортом с раннего возраста приносит немалую физиологическую и психологическую пользу, включая хорошее здоровье и навыки социального общения. Прежде, чем отдавать ребенка в командную спортивную секцию, лучше подождать, пока ему исполнится 6 лет. Кроме возраста, родители должны принимать в расчет вес и рост ребенка, а также его эмоциональное развитие, в частности, способность к принятию самостоятельных решений. При выборе вида спорта помимо уровня физической и психологической зрелости ребенка следует также учитывать следующие факторы:

- качество подготовки и уровень тренерской работы,
- отношение ребенка к возможному повышенному вниманию зрителей
- возможность получения травм
- стоимость необходимых спортивных принадлежностей

Некоторые виды спорта более травматичны и опасны для здоровья вашего ребенка, чем другие. Как правило, все виды спорта можно разделить на "спорт с высокой степенью контакта", "спорт со средней степенью контакта" и "спорт с низкой контактом". Считается, что чем больше степень контакта в спорте, тем больше риск получения травмы.

Виды спорта с высокой степенью контакта:

бокс
баскетбол
футбол
хоккей
боевые искусства
ролики

Виды спорта со средней степенью контакта:

велосипедный спорт
спортивная гимнастика
верховая езда
лыжи
волейбол
фигурное катание и конькобежный спорт
тяжелая атлетика



Виды спорта с низкой степенью контакта:

бадминтон
боулинг
гребля
плавание
теннис
легкая атлетика
художественная гимнастика

Для того, чтобы предотвратить возможные травмы:

- не пренебрегайте специальными защитными приспособлениями (шлемами, наколенниками и т.д.). Для видов спорта с высокой степенью контакта следует приобрести шлем с полной защитой лица, причем желательно, чтобы лицевой экран был сделан из поликарбоната (современного легкого и небьющегося материала). Шлемы должны хорошо подходить по размеру и быть снабжены застегивающимися под подбородком ремешком.
- перед тем, как записать ребенка в спортивную секцию, проконсультируйтесь у педиатра и окулиста
- убедитесь, что во время занятий ребенок будет постоянно находиться под присмотром
- для предотвращения обезвоживания всегда давайте ребенку на тренировку бутылку воды
- убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия поддерживаются в хорошем состоянии
- не позволяйте ребенку на тренировках носить очки или линзы, линзы и обычные очки не защищают от травм глаз, а могут только усугубить их
- детям с плохим зрением не следует заниматься видами спорта с высокой степенью контакта.

Что делать, если ребенок хочет бросить тренировки?

Начните со сбора информации. Может быть много причин, по которым ребенку не хочется заниматься спортом. Это может быть отставание от других детей, стресс, накопившаяся усталость или плохие отношения с товарищами по команде. Как бы то ни было, следует принимать его проблемы достаточно серьезно, и в то же время постараться воспитать в ребенке дух сопротивления неприятностям, навык, который в будущем очень поможет ему в жизни. Необходимо также измерять спортивные успехи ребенка затраченными усилиями и личными достижениями, а не победами. Хвалите его за то, что он старался, а не за то, что выиграл. Это убережет его от лишнего стресса. даже при неудачах старайтесь находить позитивные



моменты в поведении ребенка.

Однако, если спорт приносит ребенку больше огорчений, чем пользы, то не стоит настаивать на продолжении тренировок. Можно также попробовать другой вид спорта, который принесет ребенку больше удовольствия, будут больше соответствовать темпераменту или способностям вашего ребенка или будет более легким для ребенка.