

СПОРТ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

В ПЕРВЫЙ ПОШЕЛ

Пошел ребенок в первый класс - самое время дать ему возможность заниматься кроме учебы еще чем-то. Будь то спорт, музыка или рисование. Это гиперактивный возраст: ребенку надо двигаться, шевелиться и, как правило, дети начинают посещать какие-либо секции.

Не торопите его с выбором и не заставляйте посещать что-то одно. Сначала пусть походит по разным секциям. В спорте - это период «естественного отбора». У ребенка должен быть выбор. В какой-то из секций он покажет результат, «зацепится» и сможет раскрыться.

ПЕРВЫМ ПОШЕЛ

Спорт - это ваш помощник в решении подростковых проблем. Это тот момент в жизни ребенка, когда появляется «стая»: куда все - туда и я. И в том, как сложится в дальнейшем судьба вашего ребенка, большую роль играет коллектив, который сформировался вокруг него, так как именно он имеет в это время наибольшее влияние на подростка. Когда человек возвращается в спортивном коллективе, его свободное время проходит в тренировках, у него складывается определенный круг друзей. Спорт в этот момент помогает формировать нормальные ориентиры в ЖИЗНИ. Человек знает, что да, я буду заниматься спортом, я иду конкретным результатам. У него есть цель и план. И сбить его с правильного пути не так то просто. Так что спорт дает здесь важный положительный эффект

ТРУДОЛЮБИЕ

Спорт делает человека трудолюбивым. Физические занятия предполагают целенаправленную методичную планомерную работу для того, чтобы достичь каких-то результатов, приучают к дисциплине. Ребенок учится планировать день, привыкает к распорядку. Пришел, получил нагрузку, отдохнул.

СПОРТ - ЗДОРОВЬЕ

Ребята, занимающиеся спортом, меньше болеют, особенно простудными заболеваниями. Но если говорить о спорте высоких достижений с гипернагрузками, то в этом случае иммунитет ослабевает.

К КАКОМУ ВИДУ СПОРТА СКЛОНЕН ВАШ РЕБЕНОК?

Все мамы хотят, чтобы их дети выросли крепкими, здоровыми, ну и, конечно, занимались спортом. Однако зачастую выбор спортивной секции происходит случайно. Как следствие - многие занимаются «не своим» видом спорта, в то время как в другом они смогли бы достичь успехов. Как же определить, в чем силен ваш ребенок?

ПОКАЖИ МНЕ СВОИ РУКИ, И Я СКАЖУ ТЕБЕ, КТО ТЫ

Дерматоглифический анализ позволяет узнать, в чем может быть силен ваш малыш - по узорам на его пальцах.

РАЗЛИЧАЮТ ТРИ ГРУППЫ УЗОРОВ: ДУГИ, ПЕТЛИ, ЗАВИТКИ.

ДУГИ говорят о том, что для ребенка характерны циклические виды спорта, например, бег (на короткие дистанции).

ЗАВИТКИ говорят о предрасположенности ребенка к тем видам спорта, где требуется проявление сложной координации движений (фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, акробатика), а также владение сложным тактическим мышлением (баскетбол, футбол, хоккей).

ПЕТЛИ преобладают у людей, занимающихся единоборствами (самбо, классическая борьба, дзюдо).

ТЕРПЕНИЕ, ТОЛЬКО ТЕРПЕНИЕ

Особенности нервной системы также имеют значение. Так, для эффективной скоростной работы тела необходима высокая подвижность нервных процессов и преобладание возбуждения над торможением.

Для проявления выносливости наиболее выгодны уравновешенность, меньшая подвижность нервной системы при высоком уровне ее силы.

Ловкость, которая особо важна в таких видах спорта, как бокс или борьба, немыслима без высокой степени подвижности нервных процессов. Для овладения техникой двигательных действий первостепенное значение имеет динамичность нервных процессов.

Особые требования к таким психическим процессам, как ощущение, память, мышление, предъявляются в тех видах спорта, в которых техника имеет самостоятельное значение (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду).

РОСТ И ВЕС ТОЖЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

В спортивной практике выработались определенные представления об особенностях телосложения спортсменов. Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения.

Тем не менее не стоит категорично судить о склонности малыша к какому-либо виду спортивных занятий, решение должно основываться на комплексной оценке множества факторов.