

## Как выбрать вид спорта для ребенка?



Как выбрать вид спорта для ребёнка. Некоторые дети очень эмоциональны и легко возбудимы. Какой вид спорта лучше выбрать в таком случае? Отвечает сотрудник отделения лечебной физкультуры и спортивной медицины НЦЗД РАМН, доктор медицинских наук Ирина Корнеева:

– Если ваш ребенок – экстраверт (он общителен, импульсивен, любит быть в центре внимания, никогда не стесняется), – у него будут хорошо получаться занятия скоростно-силовыми видами спорта. Ему бы плавать на короткие дистанции или быть спринтером...

Такие дети достигают результатов в борьбе, горных лыжах, в теннисе... Они двигательны одарены, легко и быстро приобретают любые физические навыки, склонны к риску. Им удаются те спортивные занятия, где нужен кратковременный всплеск энергии, из них могут получиться также хорошие гимнасты, акробаты, сноубордисты и скейтбордисты...

А вот интровертам (детям замкнутым, застенчивым и пассивным, склонным к самоанализу, тем, кому интереснее проводить время в одиночестве или с одним задушевым другом, чем находиться в шумной компании), будут лучше удаваться циклические виды спорта: легкая атлетика, триатлон (плавание, бег, велосипед), лыжи... Интроверты легко переносят монотонные тренировки, они дисциплинированы, выносливы, редко отвлекаются, поэтому могут хорошо выступать на длинных дистанциях.

### Природные данные ребенка



Также одним из важных факторов при выборе того или иного вида спорта являются природные данные ребенка. Попробуйте оценить ваше чадо максимально объективно. Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет. Отдать малыша в секцию раньше, конечно, можно, но этот выбор – пальцем в небо. Самое

главное – максимально использовать детские природные данные.

Часто для полных детей родители стремятся выбрать подвижный вид спорта, обосновывая это тем, что он там похудеет. Это крайне не верно. Для тех видов спорта, где важны подвижность и координированность, дети с излишним весом не подходят, для них это сложно и тренировка будет мучительна и унижительна. Все это лишь вызовет отвращение к спорту. Для полных детей очень хорошо подойдет плавание, дзюдо и особенно хоккей, так как это тот спорт, в котором вес даже приветствуется.

Далее – рост. Не секрет, что высокие люди особо ценятся в таких играх, как баскетбол и волейбол. В этих играх рост является очень важным фактором,

поэтому тренеры готовы простить некоторую медлительность и отсутствие отличной координации движений потенциальным воспитанникам. Так что если ваш ребенок хорошо растет – обратите внимание в первую очередь на «паркетные» виды спорта. Бывают и случаи, когда высокий рост, наоборот, становится помехой для достижения каких-либо результатов, например в спортивной гимнастике.

При выборе спортивной секции крайне важно учесть темперамент вашего ребенка. Достаточно часто детей стремятся отдать заниматься спортом для того, чтобы направить в организованное русло неудержимую энергию малыша – бьющую через край и все сметающую на своем пути. Желание вполне оправданное, однако не забывайте вот о чем. Более импульсивные и эмоциональные дети тяжелее адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпеливость и старательность в многократных повторениях монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание. Разумеется, квалифицированный тренер способен частично исправить ситуацию и помочь своему питомцу преодолеть бушующие в юной душе страсти. Но в целом перспективы в таких случаях весьма туманны. Другое дело – командные игры. Здесь излишняя активность и энергия пойдут на пользу.