



## Физкультура или спорт?

Занятия физкультурой в домашних условиях имеют несомненно плюсы. Во-первых, ребенок будет получать больше родительского внимания, а во-вторых - тренироваться по индивидуальной программе.

Взрослым предстоит изучить специальную литературу, чтобы самостоятельно проводить занятия. Обычно они длятся 15-20 минут. Любые родители в состоянии уделить столько времени своему ребенку.

Посещение спортивных секций также имеет преимущества. Во-первых, насыщенные, профессиональные тренировки будут проходить в коллективе, что очень важно для общего развития ребенка. Во-вторых, юный спортсмен будет заниматься под руководством специалиста.

Сложность для родителей заключается в выборе "подходящего" ребенку вида спорта. Чтобы принимать правильные решения, необходимо дать ребенку возможность посещать тренировки по разным видам спорта.

Начинать занятия лучше в спорткомплексах, которые расположены недалеко от дома. В этом случае взрослым будет удобнее водить ребенка на тренировки.

При первом посещении родителям следует пообщаться с тренером, обратить внимание на условия спортивного комплекса.

Когда начнутся регулярные занятия, необходимо контролировать состояние и самочувствие ребенка. Если у ребенка отмечается сильная усталость, возбужденность, боли в суставах и мышцах, следует проконсультироваться с тренером. Он должен объяснить, почему так происходит.

Имейте в виду, что подходящий спортклуб не всегда удастся найти с первого раза. Часто случается, что ребенок без энтузиазма посещает одни тренировки, но, сменив вид спорта, занимается с удовольствием. Это вполне нормальная ситуация, так как имеют значение и коллектив, и вид спорта, и predisposition к определенным физическим нагрузкам.

Нельзя заставлять ребенка заниматься тем видом спорта, который ему не нравится. Такие тренировки только навредят. Кроме того, важно учитывать, что в каждом виде спорта есть своя "ложка дегтя". Речь идет о спортивных травмах.

Рассмотрим подробнее наиболее распространенные виды спорта с точки зрения травматизма.

*Спортивные единоборства.* Для спортивных единоборств характерны частые удары по голове, которые вызывают легкие сотрясения мозга независимо от того, были ли на спортсменах шлем и перчатки. Соответственно эти удары



могут негативно отразиться на здоровье ребенка. Кроме того, отработка движений, при которой используются правосторонняя или левосторонняя стойка, может привести к не симметричному развитию мышц спины и, в дальнейшем, к проблемам с осанкой.

*Борьба.* Помимо не симметричного развития мышц спины и проблем с осанкой, могут быть растяжения мышц и вывихи суставов.

*Баскетбол.* Равномерную нагрузку получает весь организм, но возможны растяжения и вывихи суставов.

*Футбол.* Довольно частые травмы ног.

*Художественная гимнастика.* Тренировки носят интенсивный характер. Существует возможность растяжения мышц и вывихи суставов. В перспективе строгая диета, которая может негативно сказаться на здоровье.

*Тяжелая атлетика.* Чрезмерная нагрузка на позвоночник и суставы может привести к нарушению в развитии опорно-двигательного аппарата.

*Легкая атлетика.* Усиленная нагрузка на растущие суставы ног может спровоцировать в будущем серьезные проблемы.

К наименее травмоопасным видам спорта можно отнести следующие виды спорта:

*Плавание.* Идеальный вид спорта для гармоничного развития позвоночника и всего организма. Трудно найти человека, который бы занимался плаванием и страдал от плохой осанки.

*Восточная гимнастика* (ушу, цигун). Оказывает комплексное положительное воздействие на весь организм. На тренировках ребенок научится не только правильно двигаться, но и стоять, дышать.

Стоит заметить, что упомянутые проблемы обычно возникают при пересечении невидимой черты, за которой спорт для здоровья превращается в процесс достижения результата. К этой черте разные дети приходят в разном возрасте, а задача родителей - постоянно контролировать ситуацию.