

detkityumen.ru

Ребенок и спорт: о каких опасностях для здоровья стоит подумать заранее

О чем нужно помнить, выбирая спортивную секцию для малышей? Спросили у врача-педиатра, как на детское здоровье могут повлиять разные виды спорта.

Ограничения по состоянию здоровья малыша — первый важный критерий выбора. Есть проблемы, которые сразу и однозначно исключают определенные виды спорта из списка. О них можно узнать из медицинской справки, а консультацию по выбору вида спорта или назначение на лечебную физкультуру дают специалисты по восстановительному лечению (такие врачи ведут прием в некоторых детских поликлиниках). Делая выбор, старайтесь учитывать скорее интересы самого ребенка, а не свои пожелания. Ведь занятия в секции обязательно должны приносить ему радость и удовольствие.

Учтите еще психологические особенности малыша и продумайте, какие занятия помогут им развиваться, а какие только усугубят его проблемы.

Можно или нельзя?

Медицинские противопоказания к занятиям делятся на 2 категории: абсолютные и относительные. Например, хронические болезни будут относительным препятствием, все зависит от их формы. Если проблемы с системой кровообращения, такие как нарушения сердечного ритма (например, мерцательная аритмия), высокое артериальное давление, хронические проблемы органов дыхания (чаще других — бронхиальная астма) и пищеварения (хронический гастродуоденит) достаточно серьезные, лучше не отдавать ребенка в спортивную секцию, а заниматься лечебной физкультурой. Иначе повышенные нагрузки могут серьезно навредить его здоровью.

Если вы решили отдать ребенка в большой спорт, прежде покажите его спортивному врачу — он подскажет, чем заниматься можно, а чем не стоит. К сожалению, таких специалистов немного, а детских и подавно. И все же лучше поискать — например, в Московском научном центре здоровья детей. Здесь работает отдел детской спортивной медицины.

Бронхиальная астма. Сейчас считается, что физическая активность маленьким астматикам идет только на пользу. Но порекомендовать ее может только врач.

Проблемы с позвоночником. Если малышу поставлен диагноз "сколиоз" или у него есть другие серьезные нарушения осанки и проблемы с позвоночным столбом, ему не стоит заниматься единоборствами и "асимметричными" видами спорта (большим теннисом, бадминтоном). При сколиозе очень полезно плавание, ведь вода естественным образом разгружает позвоночник. Врачи рекомендуют плавать разными стилями: брассом — при серьезных и прогрессирующих нарушениях, кролем и баттерфляем — когда развитие сколиоза остановлено. Лыжи зимой — еще одно замечательное средство для укрепления мышц спины и всего туловища. А вот горные лыжи, а тем более сноуборд, — решительно противопоказаны! Детям с нарушением осанки не стоит также кататься на коньках (зимних и роликовых), скейтборде. Не записывайте ребенка с деформациями позвоночника в кружок спортивной или художественной гимнастики. Ему нельзя заниматься бегом или тяжелой атлетикой. А вот в футбол играть разрешается! Можно еще ездить на велосипеде, но только на короткие

дистанции.

Слабое зрение. Близорукость ставит под запрет спортивную гимнастику, борьбу, горнолыжный спорт, прыжки, футбол, упражнения с ручным мячом, хоккей. Однако если у вашего ребенка нет миопии высокой степени и осложнений на глазном дне, можно заниматься художественной гимнастикой, волейболом, баскетболом, фигурным катанием, конным спортом, теннисом и плаванием.

Возможные трудности. По уровню травматизма в детском спорте лидирует хоккей, оттеснив на второй план даже спортивную гимнастику с ее брусьями, турниками и бревном. Кроме идеи элементарной безопасности, учтите еще объем физических нагрузок. Чрезмерные тренировки могут сбить заложенную природой программу роста организма, а завышенные требования тренеров могут спровоцировать у малышек синдром хронической усталости, нервные срывы и конфликты.

В команде и по одному

Обратите внимание на характер вашего малыша: как он ладит с другими детьми, готов ли добиваться результатов и делить радость победы со сверстниками? Любые командные виды спорта лучше всего подойдут ребятишкам, которым общение дается без труда. Если ваш малыш — яркий лидер, ему подойдет спортивная или художественная гимнастика, большой или настольный теннис. Все эти виды спорта требуют личных усилий маленького человека. И даже групповые упражнения в художественной гимнастике или парное фигурное катание, где результат зависит и от партнера, все равно делают ставку на личные усилия спортсмена.

Особые назначения. Детям застенчивым в командные игры с жесткими правилами идти не стоит. Иначе ребенок замкнется среди боевых сверстников. Единоборства, где требуется "спортивная злость", или занятия, делающие ставку на лидерство и привлекающие много внимания к маленькому спортсмену (как фигурное катание), таким ребятам тоже не подойдут. Ранимым и тонко чувствующим детям лучше отправиться на индивидуальные занятия, например, плаванием и конным спортом.

Что и когда?

- Плавание — с рождения, с 6-7 лет самостоятельно.
- Горные лыжи — с 3-6 лет.
- Айкидо — с 4 лет.
- Ушу — с 4 лет.
- Фигурное катание — с 5 лет.
- Теннис — с 5 лет.
- Хоккей — с 5 лет.
- Акробатика — с 6 лет.
- Футбол — с 6 лет.
- Художественная гимнастика — с 6-7 лет.
- Велоспорт — с 7-9 лет.
- Баскетбол — с 6-9 лет.
- Волейбол — с 8-10 лет.
- Легкая атлетика — с 10 лет.

Плавание

Учить малыша плавать можно с любого возраста. И все же желательно начинать с младенчества, потому что для новорожденных это совершенно естественный, рефлексорный процесс.

Плавание, пожалуй, единственный вид спорта, у которого почти нет противопоказаний. Однако, прежде чем приступить к занятиям, посоветуйтесь с педиатром. Если малыш заболел, тренировки прерывают и

возобновляют после его выздоровления.

Плавание стимулирует нервные окончания в коже и массирует тело малыша, улучшает обмен веществ, сон, аппетит, делает более устойчивой нервную систему, тренирует органы дыхания и сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы, связки, снижает нагрузку на позвоночник и формирует правильную осанку. Совершенствуются движения, повышается общий тонус организма, малыши становятся выносливее. По сравнению с "неплавающими" детьми их показатели веса и роста, емкость легких и сила скелетных мышц заметно выигрывают. Они начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать.

Особые назначения. Плавание пойдет на пользу гиперактивным детишкам, часто болеющим и быстро уствающим, а еще слишком эмоциональным, агрессивным малышам.

Верховая езда

Общение с лошадьми успокаивает и одновременно раскрепощает маленького спортсмена, дает ребенку чувство комфорта, снимает стресс. А правильная осанка и гармоничное развитие всех групп мышц служат оздоровлению основных систем организма.

Особые назначения. Такие занятия хороши для проблемных детей с чересчур резкими эмоциональными реакциями, чья повышенная возбудимость и гиперактивность вызваны неврологическими трудностями.

Айкидо

Очень гармоничный вид единоборств. Главный принцип — использование сил противника против него самого. Крепость и рост не играют здесь особой роли. Занятия укрепляют иммунитет малышей, ведь на уроках они двигаются босиком, а это естественный способ закаливания и массаж биологически активных точек стоп, в большом количестве расположенных на подошвах. Айкидо учит детей правильно дышать, улучшает вентиляцию легких (от чего напрямую зависит снабжение тканей кислородом), развивает координацию движений, укрепляет мышцы, формирует правильную осанку и особую "летающую" походку. Малыши учатся правильно падать, что позволит им избежать травм в обычной жизни. Они легко находят контакт со сверстниками и старшими, осознанно уходят от конфликтов и уж тем более не решают их силой.

Особые назначения. Гиперактивным "расторможенным" детям, драчунам и задирам занятия айкидо помогут выплеснуть чрезмерную энергию и заодно научиться управлять своей агрессией. Состязания по строгим правилам и этика уважительного отношения к сопернику позволяют ребятам в будущем сознательно отказаться от уличных развлечений без правил.

Ушу

Это борьба без борьбы. Она хороша тем, что дает малышам гармонию вместе с ощущением своей силы и контролем над своим телом. Если вы хотите развить двигательные способности ребенка, решить задачу с ориентацией в пространстве и времени, настроить точность и ритмичность движений, воспитать характер и дисциплинированность, вам стоит подумать о секции ушу.

Если малыш готов оставаться в компании чужих людей и в незнакомом месте, занятия можно начинать с 4 лет. Начальный курс ушу состоит из комплекса общеукрепляющих упражнений, который развивает все группы мышц. И только основательно подготовившись, ребята через пару лет переходят к изучению приемов боя.

Особые назначения. Как и айкидо, ушу даст слишком возбудимым малышам возможность скорректировать многие проблемы.

Футбол, баскетбол, волейбол

Игры с мячом можно начинать уже в 2 года. А в спортивные секции футбола, баскетбола детей приводят с 6 лет. Спортсменов помладше, кроме подбрасывания мяча разными способами, бросков на дальность и в цель, учат

еще навыкам ведения, отбивания мяча, ловли, передачи и забрасывания его в корзину или ворота. Упражнения в бросании, катании мячей развивают глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений. Они формируют умение схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движений, умение ориентироваться в пространстве. В играх с мячом совершенствуются еще быстрота, прыгучесть, сила. А поскольку у детей-дошкольников еще слабо развита способность к точным движениям, любые манипуляции с мячом пойдут им только на пользу. Упражнения с предметами разного веса и объема развивают и крупные, и мелкие мышцы рук, ног, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для малышей, которые готовятся идти в школу. Бросая и вылавливая мяч, ребенок действует обеими руками или ногами, гармонично развивая центральную нервную систему и весь организм.

Особые назначения. Такие занятия хороши для непоседливых, гиперактивных малышей, они помогут скорректировать неврологические проблемы и дадут разрядку накопившимся эмоциям.

Теннис

Считается, что он развивает молниеносную реакцию и формирует со временем атлетически подтянутую фигуру.

Особые назначения. Худощавым, быстро устающим, не слишком энергичным ребятам (врачи назовут их астеничными) такие занятия помогут гармонично и симметрично развивать тело, сделают выносливыми и увеличат емкость легких.

Автор текста: Любовь Пришлая

Алексей Капустин

<https://www.parents.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5589/