

Полезьа спорта для девочек

Все знают, как полезно заниматься спортом любому ребенку: и девочкам, и мальчикам, поэтому на этом мы не будем останавливаться.

Немецкие ученые занимались изучением связи занятий спортом и успехами в учебе и жизни и описали интересные наблюдения. Они отмечают, что занятия спортом важны для девочек. Это связано с тем, что девочки, которые занимаются спортом более уверенно себя чувствуют в коллективе, особенно, если они участвуют в соревнованиях. Мы живем в мире доминирования мужчин (что бы ни говорили феминистки:) Девушки и женщины, которые занимались спортом в детстве, участвовали и побеждали в соревнованиях, чувствуют себя более уверенно в смешанном или даже мужском коллективе, чаще лидируют и занимают руководящие позиции.



На что стоит обратить внимание при выборе спортивной секции для девочки?

Если вы выбираете спортивный кружок для дочки, обратите внимание на следующие факторы:

- возраст ребёнка
- состояние здоровья
- тип телосложения
- характер и темперамент
- интересы ребёнка

Пожалуй, это первичные критерии, которыми следует руководствоваться, когда выбираете [спортивный кружок или секцию для девочки](#). Но есть и другие, к которым относятся:

- опыт и квалификация тренера
- расстояние от дома до кружка
- расписание тренировок
- цены на обучение и инвентарь
- возраст детей в группе

Также рекомендуем проговорить заранее цель посещения занятий. Хотите ли вы, чтобы дочка профессионально занималась определенным видом спорта или он станет ее хобби и увлечением на долгие годы. Эти факты крайне важны и только учитывая каждый из них, вы сможете подобрать спортивную секцию или кружок, которые прекрасно подойдут вашей принцессе.



Какая бывает фигура у девочек

Здоровой девочке должен подойти любой спорт, который направлен на физическую активность и формирование осанки. Такие виды спорта, как правило, развивают выносливость и гибкость, а также координацию движения. И конечно, важным фактором здесь станет и общее укрепление здоровья.

Если вы ищите вид спорта, который удовлетворяет всем вышеперечисленным качествам, обратите внимание на [большой теннис](#), секции по художественной гимнастике, хореографию и [фигурное катание](#).

Если вы отдаёте предпочтение максимально полезным видам спорта, запишите вашего ребенка на лыжи, [плавание](#), легкую атлетику или верховую езду.

Какая фигура у вашей дочки?

Различают 3 типа фигуры: астеник, нормостеник и гиперстеник.

Девочке, которая имеет тип фигуры нормостеника, смело предлагайте посетить:

- класс балльных танцев
- спортивную и художественную гимнастику
- фигурное катание
- синхронное плавание

Девочки, которые обладают нормостеническим телосложением, могут похвастаться пропорциональным телосложением. Это девочки невысокого роста, с тонкой талией и подтянутыми ногами.



Девочки, которые имеют астеническое телосложение, стоит обратить внимание на:

- греблю
- велоспорт
- лыжный спорт
- легкую атлетику
- [волейбол](#)
- [баскетбол](#)

Обладательницы астенической фигуры обычно довольно худощавы, имеют плоскую грудь, длинные ноги и руки.

Если у девочки гиперстеническое телосложение, ей прекрасно подойдут:

- спортивные, [эстрадные](#), [современные](#) и народные [танцы](#)
- [боевые искусства](#)
- [любые занятия в бассейне](#) (плавание, синхронное плавание, фридайвинг)
- [скалолазание](#)
- [йога](#)

Если вы видите, что ваша дочка обладательница фигуры гиперстеника, то вы можете заметить у нее объемные плечи, широкую грудную клетку. Кость у таких девочек тоже широкая и тяжелая. Обычно такие девочки слегка полноваты или страдают от лишнего веса. И все перечисленные виды спорта помогут вашей девочке скорректировать фигуру и нормализовать вес. Как правило, эти девочки довольно выносливые, но с гибкостью у них могут быть сложности.

Спортивные кружки и возраст девочки

Ниже представлен список разных видов спорта и приемлемый возраст девочек, когда уже можно записаться на занятия.

Когда вашей крошке исполнилось 3-4 года, уже можно задуматься, на какой же спортивный кружок записать ее. Для этого возраста подходят: аэробика, плавание, спортивная и художественная гимнастика, танцы.



Как правило, в лет 5-6 родители могут отдавать дочку на баскетбол или волейбол, фигурное катание, боевое искусство, большой теннис, футбол и даже на занятия легкой атлетикой.

В 7-8 лет вашей малышке прекрасно подойдут такие виды спорта, как биатлон, гольф, лыжный спорт или даже спортивный туризм.

К 9-10 годам девочка уже готова заниматься велоспортом и верховой ездой. Также в этом возрасте девочкам прекрасно подойдут гребля, фехтование и тяжелая атлетика.

А в 11 лет смело записывайте вашу дочурку на альпинизм, бобслей, триатлон и скалолазание.

Топ-10 направлений в спорте для девочек

Если сравнить спортивные секции и кружки, то можно заметить, что девочки посещают чаще всего хореографию, плавание, фигурное катание, единоборства и волейбол. Также большое количество участников женского пола наблюдается и на занятиях легкой атлетикой, гимнастике, верховой езде, лыжном спорте и теннисе. Все эти виды спорта являются довольно популярными среди девочек, но давайте каждый из них разберём по порядку.

Легкая атлетика



На [легкую атлетику записывают](#) девочек после 5 лет.

Плюсы легкой атлетики:

- укрепление мышечной системы
- укрепление костной системы
- формирование ровной осанки и красивой походки
- проявление лидерских качеств
- выработка общего иммунитета
- улучшение общего состояния здоровья

Минусы легкой атлетики:

- слишком высок риск травм (вывихов и ушибов)
- идёт большая нагрузка на суставы и позвоночник. Поэтому, большинство профессиональных спортсменов страдают заболеваниями суставов

Легкая атлетика противопоказана:

- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- при сахарном диабете
- болезнях органов дыхания (особенно, при хронических заболеваниях)
- при синдроме повышенной гиперактивности

Гимнастика



Если вы хотите отправить свою дочку на [гимнастику](#), то уже с 3 лет можно начать посещение этой секции.

Плюсы гимнастики:

- задействованы все группы мышц
- проявляется артистичность (девочка привыкает быть в центре внимания)
- движения становятся изящными и грациозными
- формируется ровная осанка
- появляется момент соревнования и соперничества, а также развивается целеустремленность

Минусы гимнастики:

- есть риск задержки полового созревания из-за больших физических нагрузок
- бывают гормональные сбои
- из-за растяжек появляются болевые ощущения
- периодически бывает хроническая усталость и есть риск истощения организма

Гимнастика противопоказана:

- при проблемах опорно-двигательного аппарата
- при проблемах со зрением
- при болезни сердца
- при сахарном диабете

Как правило, художественная гимнастика предполагает множество выступлений. А они проводятся в красивых нарядах. Обычно эти наряды оплачиваются родителями, а стоят они немало.

Верховая езда



[Конный спорт](#) - это довольно интересный и красивый вид развития и хобби. Начиная с 8-9 лет девочки могут заниматься выездкой.

Плюсы конного спорта:

- тело становится более гибким и выравнивается осанка
- иммунитет становится лучше, ведь ребенок проводит очень много времени на свежем воздухе
- заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы проявляются крайне редко
- вырабатывается стрессоустойчивость
- развивается эмоциональная сфера, уходят стрессы
- ребёнок становится более ловким и наблюдательным

Минусы конного спорта:

- высокая травмоопасность
- высокая стоимость занятий и защитной экипировки
- в крупных городах немного ипподромов

Конный спорт противопоказан:

- при всевозможных заболеваниях сосудов (тромбозе или тромбофлебите)
- при наличие аллергических реакций на животных
- при наличие грыжи позвоночника

Теннис



Если у вашей малышки появился интерес к [теннису](#), вы можете записать ее на спортивную секцию, как только ей исполнится 3-4 года. Так ваша крошка может начать заниматься теннисом и, может быть, даже стать профессиональной теннисисткой.

Плюсы тенниса:

- укрепляется мышечную систему
- развитие ловкости, скорости реакции, движения становятся более четкими
- повышается выносливость
- внимание становится лучше
- укрепление органов зрения

Минусы тенниса:

- идёт большая нагрузка на суставы ног и рук
- есть риск получить травмы
- физическое развитие происходит несимметрично

Теннис противопоказан:

- при наличие межпозвоночной грыжи
- различных болезнях сердца
- проблемах опорно-двигательного аппарата

Прежде, чем записать ребёнка на теннис, стоит пройти осмотр у педиатра и убедиться, что у девочки нет противопоказаний. Послушайте, что скажет вам врач, а после - действуйте.

Сноуборд и лыжный спорт



Если вашей дочке исполнилось 7 лет и она мечтает научиться кататься на лыжах, смело записывайте ее на лыжный спорт.

Плюсы лыжного спорта:

- все группы мышц постоянно в тонусе
- развивается равновесие и координация движения, а благодаря им формируется красивая осанка
- укрепляется общий иммунитет
- повышается выносливость организма

Минусы лыжного спорта:

- доступен лишь в зимнее время года (летом придется искать специально оснащенные площадки либо продолжать альтернативные тренировки, например, на роликовых коньках)
- из-за долгого пребывания на холоде ребенок может часто болеть первое время

Лыжный спорт противопоказан:

- при проблемах с органами дыхания
- при проблемах с опорно-двигательным аппаратом

На самом деле лыжный спорт довольно разнообразен. Каждая девочка найдет себе занятие по вкусу: гонки на лыжах, ходьба на лыжах, скоростные спуски и сноубординг.

Бальные танцы



Как только девочке исполняется 3,5 года, она может начать заниматься [бальными танцами](#).

Плюсы бальных танцев:

- появляется артистичность, чувства ритма
- развивается музыкальный вкус
- идёт нагрузка на все тело
- развивается уверенность в себе
- походка становится красивой, а осанка ровной
- сердечно-сосудистая и дыхательная система становятся крепче
- развивается выносливость и стрессоустойчивость
- довольно небольшое количество травм

Минусы бальных танцев:

- этот вид спорта довольно дорогостоящий, ведь услуги преподавателя, костюмы и поездки на выступления будут стоить немалых денег
- тренировки проводятся часто, а значит, девочке будет не просто совмещать занятия и учебу
- необходимо подобрать партнера по танцам. Если партнер больше не хочет заниматься бальными танцами, девочке придется искать замену

Бальные танцы противопоказаны:

- при лишнем весе
- при проблемах с позвоночником

Когда девочка начинает посещать балльные танцы, ей понадобятся чешки, юбка-миди и гимнастический костюм. А после будьте готовы купить обувь на каблучке и танцевальный костюм.

Плавание



Дети очень любят воду и начинают плавать довольно рано. Но если вы хотите отдать девочку в [секцию плавания](#), лучше это сделать как можно раньше. В настоящее время популярны клубы раннего плавания и есть бассейны, специально оснащенные для грудничков и малышей.

Плюсы плавания:

- иммунитет становится крепче и улучшается общее состояние здоровья
- развиваются мышцы, особенно опорно-двигательный аппарат
- развивается выносливость
- отличная закалка организма
- вода расслабляет ребенка
- развиваются органы дыхания

Минусы плавания:

- на хлорированную воду в бассейне может развиваться аллергия
- есть риск заразиться грибком
- могут развиваться заболевания кожи
- нужно тщательно сушить волосы иначе есть риск простудиться и заболеть (особенно в холодное время года)

Врачи часто рекомендуют отдавать детей на плавание, если у них есть проблемы с кровообращением, опорно-двигательной и нервной системой, а

также для профилактики заболеваний органов дыхания. Тем не менее, есть множество противопоказаний.

Плавание противопоказано:

- при астме
- болезни лёгких
- при вирусных и инфекционных заболеваниях
- детям с пороком сердца
- при кожных болезнях
- при проблемах со слизистой

Родителям придется приобрести резиновую шапочку, купальник, шлепанцы и банные принадлежности.

Фигурное катание



На этот спорт записывают девочек с 4 лет.

[Фигурное катание](#) очень популярно в России. Это связано, прежде всего, с холодным климатом. Российская школа фигурного катания - одна из самых сильных в мире. Поэтому если дочке нравится этот вид спорта, то есть прекрасные перспективы развиваться как в любительском фигурном катании, так и в профессиональном.

Плюсы фигурного катания:

- появляется ловкость и равновесие
- занятия фигурным катанием способствуют улучшению кровообращения
- укрепляет общий иммунитет
- мышцы ног становятся сильнее
- развивается музыкальный слух

Минусы фигурного катания:

- травмоопасный вид спорта
- занятия связаны с сезонностью, хотя есть много крытых катков
- регулярные тренировки занимают много времени

Фигурное катание противопоказано:

- при близорукости
- при проблемах с позвоночником
- при болезни лёгких
- при астме
- при проблемах с почками и кровообращением

Родителям девочки придётся приобрести коньки, термобелье, спортивный костюм, для самых маленьких - наколенники.

Борьба



Борьба или [единоборства](#) считается мужским видом спорта, но последнее время девочки все чаще изъявляют желание заниматься разными видами боевых искусств и даже боксом. На борьбу записывают девочек в возрасте 5-6 лет.

Плюсы борьбы для девочек:

- развивается гибкость и выносливость
- девочка учится самозащите и самообороне
- можно выплеснуть негативные эмоции и утилизировать лишнюю энергию
- костюмы для занятий стоят недорого

Минусы борьбы для девочек:

- есть риск получить травму
- довольно жесткие правила

Борьба противопоказана:

- при близорукости
- при проблемах с сердцем и почками
- при проблемах с опорно-двигательной системой

Баскетбол



Считается, что баскетболом могут заниматься только высокие, рослые девочки. Это не совсем так. Если ваша дочь среднего роста и у нее большое желание заниматься баскетболом, то стоит попробовать.

Начинать заниматься [баскетболом](#) девочкам лучше с 4-5 лет (хотя можно и раньше).

Плюсы баскетбола:

- развитие выносливости и общей физической формы
- укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная система
- командный вид спорта, развивается коммуникабельность и умение работать в команде
- стоит недорого

Минусы баскетбола:

- травмоопасный вид спорта

Баскетбол противопоказан:

- при астме
- плоскостопии

- при язве желудка

Какой вид спорта выбрать, если у девочки есть некоторые проблемы со здоровьем?

Здоровые дети могут посещать любые секции и спортивные кружки.

Однако, если у девочки есть хронические заболевания, от некоторых секций стоит отказаться:

- С плохим зрением лучше не ходить на стрельбу, биатлон и теннис. Близорукость — повод отказаться от силовых и травмоопасных нагрузок.
- Гимнастику не стоит посещать тем, у кого проблемы с опорно-двигательной системой.
- Легкая атлетика и лыжный вид спорта противопоказан тем, кто имеет заболевания сердца.
- А вот от плавания стоит отказаться, если у вас есть кожные заболевания.

Девочке с ограничениями по здоровью можно предложить следующие спортивные секции.

- При болезнях нервной системы выбирайте пилатес и йогу, плавание, иногда показан - конный спорт.
- Плавание подходит практически каждому (если нет противопоказаний).
- Активные виды спорта, такие как волейбол, теннис полезны тем, кто хочет укрепить сердце, сосуды и легкие.



Темперамент девочки и спорт

Психологи выделяют четыре базовых типа темперамента. При этом необходимо помнить, что нет людей, которых можно было бы отнести лишь к одному типу темперамента. Каждый человек включает, как правило, три, а

то и все четыре типа темперамента, но в различных пропорциях. У детей довольно просто увидеть преобладающий тип темперамента и каждый родитель может сказать, какой это тип. Давайте посмотрим связь преобладающего типа темперамента девочки и вида спорта, который ей подходит.

Холерики — импульсивные девочки, обидчивые, сверхчувствительные с частыми перепадами настроения. Они довольно ответственные, поэтому им прекрасно подойдёт волейбол, баскетбол и другие командные игры.

Сангвиники — живые, подвижные малышки, достаточно легко переживающие неудачи. Они обладают хорошей реакцией и проявят себя в фехтовании, теннисе или скалолазание.

Флегматики отличаются своей неторопливостью, спокойствием и усидчивостью. Таким девочкам подойдут шашки и шахматы, легкая атлетика и велоспорт.

Меланхолики показывают себя спокойными и уравновешенными. Им по душе придётся гимнастика и одиночные виды

Темперамент девочек

Сангвиник

Холерик

Флегматик

Меланхолик



спорта.

Советы родителям

При выборе спортивной секции, обратите внимание на:

1. Предпочтение и интересы ребёнка
2. Пройдите обследование, побеседуйте с врачом и убедитесь, что нет противопоказаний

3. Проверьте расписание занятий в школе и спортивной секции. У ребёнка должно быть достаточно времени на учебу и на отдых после занятий
4. Узнайте, где находится секция территориально, познакомьтесь с тренером и убедитесь, что сможете сопровождать ребёнка на каждое занятие

Помните, что предрасположенность ребёнка к какому-либо виду спорта становится видна в 5-7 лет. Записывая дочку на кружок, положитесь на родительскую интуицию, но если что-то пойдёт не так, то будьте готовы в будущем сменить спортивную секцию. В этом нет ничего страшного!



Забота о детском развитии, InRing