

Батькам дуже важливо розуміти, що заняття спортом мають потужний вплив на дітей. Спорт може давати дитині велику користь, але, обираючи для неї той чи інший його вид, слід виявляти обережність. Неправильний вибір може негативно позначитися на самооцінці дитини.

Діти зазвичай люблять займатися спортом, і завдання батьків – використовувати цей інтерес із користю. Спорт може мати важливу роль у розвитку дитини, тому не варто легковажити цим. Батьки завжди прагнуть прищепити дитині правильні цінності, виховати в ній командний дух. Спорт – один із найкращих помічників у цьому.

Крім того, заняття спортом можуть стати кроком до побудови спортивної кар'єри. Розгляньмо докладніше роль спорту в житті та розвитку дитини.

### Роль спорту в розвитку дитини

Ось деякі переваги, які отримує дитина, коли починає займатися спортом із раннього віку:

- дитина регулярно виявляє фізичну активність, тому в старшому віці вона має кращу фізичну форму;
- дитина розуміє важливість командної роботи й узгоджених дій;
- дитина стає сильнішою й здоровішою, частіше схильна до здорової конкуренції, ніж до покірності;
- дитина вчиться поважати тих, хто навколо;
- дитина стає більш товариською, частіше вступає в контакт з іншими людьми;
- у дитини підвищується самооцінка;
- дитина здобуває життєвий досвід, потрапляючи в різні ситуації та вступаючи у взаємодію з різними людьми;
- дитина розуміє важливість наполегливої праці.

Однак не всі діти отримують такі переваги, займаючись тими ж видами спорту. Деякі з них стикаються з труднощами. Наприклад, дітей, яким недостатньо добре вдається опанувати той чи інший вид спорту, можуть дратувати однолітки. У таких ситуаціях важлива роль тренерів і батьків. Вони повинні заохочувати дитину за її досягнення, а також показувати їй, як долати труднощі, покращувати техніку гри та рівень фізичної підготовки.

Необхідно бути вкрай обережними й уважними, віддаючи маленьку дитину в спортивну секцію. Деякі діти від початку люблять спорт, а деякі – ненавидять.

Дітям, які не схильні до занять спортом, батьки повинні допомогти долати занепокоєння. Тоді дитина зможе мати задоволення від спортивних занять і відчувати всі їх переваги.

### Популярні серед дітей види спорту

Коли йдеться про вибір виду спорту для дитини, є безліч варіантів, які можуть їй сподобатися. Батьки повинні знайти такий вид спорту, який максимально відповідає індивідуальним схильностям дитини. Не потрібно змушувати дитину займатися тим, що їй не до душі, бо в майбутньому це може мати для неї негативні наслідки. Незважаючи на це, багато батьків припускається такої помилки.

Також важливо не перестаратися, змушуючи дитину тренуватися. У кожної дитини є межа фізичних можливостей, тому їй потрібно дозволити тренуватися й розвиватися в індивідуальному темпі. Батьки й тренери повинні надавати допомогу дитині в цьому процесі.

Поширеним явищем, що супроводжує заняття спортом, є травми. Часто вони трапляються через те, що дитину змушують занадто інтенсивно тренуватися й вимагають високих результатів. Це ще один аргумент на користь того, що необхідно бути максимально обережним у питаннях занять дитини спортом.

Найбільш поширеними видами спорту, якими можуть займатися діти, є:

- футбол;
- баскетбол;
- плавання;
- хокей;
- легка атлетика;
- теніс (великий і настільний);
- східні єдиноборства;
- велоспорт.

Крім цього, є ще багато ігрових видів спорту, серед яких діти можуть обрати той, що їм подобається найбільше.

Безсумнівно, заняття спортом мають безліч переваг для фізичного й розумового розвитку дитини. Однак водночас не слід примушувати дитину займатися спортом занадто інтенсивно. Добре, якщо дитина займається тим його видом, що відповідає її віку та інтересам, а також має змогу висловлювати свої думки й переживання, що супроводжують її заняття спортом.