

Гендерный подход в выборе вида спорта

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки! Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск.

Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая – это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или Интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода – какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается понимание на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик. Важно еще учитывать психофизические особенности развития мальчиков и девочек.

В последние годы специалисты обращают все больше внимание на то, что воспитание, обучение и лечение детей без учета их пола чревато многими последствиями. Это сказывается не только на непосредственном состоянии мальчика или девочки, но и нередко в дальнейшей жизни.

Разные антропометрические данные мальчиков и девочек:

МАЛЬЧИКИ

☒ Лучше развито правое полушарие, участвующее в распознавании и анализе зрительных и музыкальных образов, формы и структуры предметов. Труднее обрабатывают информацию, полученную разными полушариями. У мальчиков лучше развита первая сигнальная система. Гормон тестостерон тормозит развитие центра

головного мозга, отвечающего за развитие речи.

☒ При оценивании движения, что очень важно в интеллектуальном развитии, то речь его отрывиста, он помогает себе жестами.

☒ В сознательной ориентации в пространстве большая скорость бега, на дистанциях 10, 20 и 30 м;

☒ Большая выносливость к статическим усилиям; выше результаты в метаниях набивного мяча массой 1 кг

☒ В дыхании задействованы мышцы брюшного пресса. Легкие по величине больше, сила мышц рук и туловища больше

☒ Здоровье слабее. Организм хуже сопротивляется болезням. Многие болезни переносятся тяжелее.

☒ Физически сильнее.

☒ Смелее.

ДЕВОЧКИ

☒ Лучше развито левое полушарие, обеспечивающее регуляцию речевой деятельности, письма, счета и логического мышления. Вторая сигнальная система раньше становится ведущей, поэтому девочки лучше воспринимают словесные пояснения.

☒ Большая частотой движений кистью руки; более высокие результаты во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большие результаты в прыжках в длину с места толчком одной ноги, большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах;

☒ Дышат грудью.

☒ Более крепкое здоровье.

☒ Организм лучше сопротивляется болезням. Меньшая подверженность вредным влияниям внешней среды

☒ Кожная чувствительность выше.

☒ Сердце бьётся быстрее, поэтому они такие суетливые

☒ Физически слабее. Быстрее утомляются.

☒ Трусливее

Учитывая предпочтения детей и физиологические особенности детей, удобство и безопасность передвижения до ФОКА, спортивной школы и т.д., можно остановиться на каком то виде спорта.

Остановимся на видах спорта:

Командные игры.

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов. Отметим только, что несмотря на то, что понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представительниц слабого пола. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

Водные виды спорта.

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

Гимнастика.

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с 3 лет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность.

Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.

Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

Лыжи.

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое.

Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. И подходит и девочкам, и мальчикам. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного вида спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит.

Фигурное катание.

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки.

Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

Теннис.

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

Боевые искусства.

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

Танцы.

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев Кто знает, может, это призвание вашего ребенка?

Занятия спортом имеют большие возможности в формировании мужественности у мальчиков и женственности у девочек. Учет полоролевых особенностей детей в выборе вида спорта позволит повысить двигательную деятельность ребенка, добиться высоких результатов в спорте, не нарушая ход становления личности, заложенный природой.

Важно, чтобы вид спорта соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. И не забывать, что предпочтения детей могут меняться- это нормально. Психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

Главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!