

Теннис для детей — большой спорт для маленьких: как влияет на развитие ребёнка и в каком возрасте стоит отдавать?

Детский теннис — это хороший вид спорта, который поможет ребёнку гармонично развиваться, укрепить иммунитет, улучшить физическую подготовку. Игра в теннис поможет улучшить физические показатели, и интеллектуальная, где теннисисту придется ежесекундно оценивать свои действия и противника. Чтобы стать великим чемпионом мировых кортов, нужно заниматься с самого раннего детства, а для здоровья — начинать можно в любом возрасте.



С какого возраста лучше отдавать ребёнка в большой теннис

Теннис для детей один из видов спорта, где показатели и успехи ребенка будут зависеть от его мотивации, желания и способностей. Уравновешенным и серьезным детям, которые могут легко концентрироваться на одном деле, тренеры рекомендуют начинать тренировки с 4-5 лет. Для других детей это может быть слишком рано, придется подождать несколько лет.

Даже если малыш пойдет учиться с 7-8 лет, его могут ждать успехи, при условии желания и мотивации. Первые несколько лет он может отставать от сверстников, начавших тренировки раньше, но по прошествию времени, когда начнет работать мышечная память — завоюет желанные для него пьедесталы.

Поэтому, с какого возраста можно заниматься теннисом — индивидуальный показатель для каждого ребенка. Тренеры рекомендуют с малого возраста прививать любовь к этому виду спорта. Знакомить с ракетками и основами игры лучше родителям с 3-4 лет. Если малыш проявляет рвение и интерес, можно отдавать его в секцию, но, если игра не приносит ему удовольствия — выбрать другой вид спорта или подождать год или два, не прекращая домашних игр.

Полезьа и вред большого тенниса для детей

Олимпийские виды спорта — большая ответственность для родителей. Нужно подготовиться к большим нагрузкам, физическим и моральным, материальным тратам. Предлагаем оценить все плюсы и минусы, перед принятием ответственного решения.



Полезьа

Среди положительных сторон занятий теннисом для детей:

- укрепление мускулатуры тела, иммунитета;
- значительно повышается физическая выносливость;
- улучшается острота зрения, скорость реакции;
- закаляется характер и воля;
- улучшается моторика, координация движений.

Положительно теннис складывается на формировании характера ребенка. Этот вид спорта требует от малыша умения быстро принимать решения, оценивать ситуацию. Эти качества помогут во взрослой жизни, даже если особых успехов в теннисе не получится добиться.

Вред

Большой теннис для детей — не контактный спорт, поэтому большого количества опасных травм можно избежать. Однако растяжения, боль в мышцах и суставах, иногда переломы — будут присутствовать в жизни юного спортсмена, к этому нужно быть готовым. Среди других отрицательных сторон:

- необходимость постоянно поддерживать мотивацию и эмоциональное состояние спортсмена, проигрыши будут связаны с очень сильным психоэмоциональным потрясением, вплоть до депрессии;
- нагрузки на опорно-двигательный аппарат требуют постоянного контроля за здоровьем;



- в обычной жизни придется придерживаться специальных диет, следовать четкому расписанию, регулярно посещать тренировки;
- большие расходы на обучение, экипировку, выезды на соревнования.

Несмотря на негативные стороны, дети привыкают к ограничениям, поэтому без проблем ради тренировок и достижения успеха отказываются от многого.

Показания для занятий большим теннисом у детей

Главным показанием, чтобы отдать ребенка в теннис, является его желание заниматься этим видом спорта. Показанием может считаться плохой иммунитет, слабость мускулатуры, недостаточность физической силы и выносливости, а также желание закалить характер, воспитать силу воли, жажду к победе и лидерству.



Противопоказания к теннису

По сравнению с другими активными видами спорта противопоказаний к занятиям теннисом мало:



- болезни опорно-двигательного аппарата, мышечной, суставной и соединительной ткани;
- межпозвоночная грыжа;
- невралгия;
- болезни сердца и сосудов, гипертония;
- язвы желудка;
- прогрессирующая близорукость;
- острые воспалительные процессы в организме.

В редких случаях можно проконсультироваться с врачом о возможности занятий даже с болезнями из списка выше. Однако потребуется индивидуальный подход и тренировки с пониженными физическими нагрузками. Такие тренировки будут для здоровья, а не в качестве профессионального спорта.