

Какой вид спорта выбрать?

Полезные советы и рекомендации для мальчиков

«В здоровом теле — здоровый дух», — гласит народная мудрость. Еще с древних времен человек старался совершенствовать свое тело, причем не столько для красоты, сколько для того, чтобы оно стало более крепким и выносливым, а движения ловкими и быстрыми. Такие важные качества были просто необходимы древнему человеку, чтобы выжить в суровом мире, добыть себе пропитание и защитить своих соплеменников.

В настоящее время спорт становится все более зрелищным, красивым и привлекательным для молодежи. Занятия спортом не только полезны для укрепления здоровья, но и вырабатывают нужные черты характера, такие как стойкость, сила воли, умение работать в команде. Все это пригодится в наш скоростной век.

В конце XX в. была мода на мускулистое тело, телевидение то и дело показывало крепких парней с накачанными мышцами, поэтому большинство подростков спешило в тренажерные залы. Конечно, видеть красивое тело культуриста — это одно дело, и совсем другое — такое тело создавать. За всей этой красотой стоит постоянный и тяжелейший труд, которому можно посвятить большую часть жизни.

Также были и остаются популярными различные виды восточных единоборств — карате, айкидо и пр. Эти виды спорта не требуют обилия мышц, спортсмен, наоборот, должен быть легким, ловким и подвижным, уметь правильно применить тот или иной прием, просчитать все, опережая соперника.

Сейчас перед тобой огромный выбор относительно того, каким видом спорта заняться. Даже в небольших городках организуются различные секции, проводятся соревнования. Все это связано с тем, что спорт выходит на государственный уровень, правительство старается предоставить всем равные возможности для занятий спортом.

Постоянно появляются виды, которые находятся на границе спорта с другими активными занятиями. Например, брейк-данс — превосходное сочетание пластики танца и атлетических способностей, акробатической ловкости и умения двигаться в такт музыке. Конечно, брейк-данс нельзя назвать новым видом, зародился он еще в 60-70-е гг. XX в., но он не теряет своей популярности и по сей день. Не менее известен так называемый уличный спорт, или паркур, который появился еще в 1986 г. Этот динамичный спорт напоминает бег с препятствиями, но только по городу, причем под словом «препятствия» паркурщики понимают не только физические преграды типа заборов или зданий, но и психологические, например боязнь высоты. В данном виде спорта необходимо уметь быстро передвигаться, ориентироваться в городе, прыгать, преодолевать различные преграды, быстро оценивать свои силы и возможности. Паркур относится к экстремальным видам спорта, потому что все трюки выполняются без страховки. Правда «отцы» паркура уверяют, что он не опаснее любого другого вида спорта, просто о нем сложилось неверное впечатление (во многом благодаря фильму Люка Бессона). Однако не стоит путать трюки с реальностью.

Итак, ты решил заняться спортом, но не знаешь, какому виду отдать предпочтение? Ты далеко не первый, кто терзается подобным вопросом, ведь все свободное от учебы и домашних дел время ты можешь посвятить любому понравившемуся виду спорта, главное не прогадать, чтобы желание заниматься не пропало, а, наоборот, возрастало с каждой тренировкой. Пожалуй, для начала стоит немного узнать об основных видах спорта, например историю их возникновения и некоторые другие интересные факты. Это не только поможет тебе определиться, но будет полезно для общего развития, ведь как-нибудь можно будет блеснуть в компании сверстников своими знаниями.

Выбрав тот вид спорта, который ты считаешь наиболее интересным и подходящим, разузнай, есть ли в твоём городе подобная секция. К сожалению, может оказаться так, что, например, от занятий конным спортом тебе придется отказаться потому, что конно-спортивной школы поблизости просто нет. Также обязательно поговорите с родителями, на плечи которых ляжет вся финансовая сторона твоего

спортивного увлечения, а ведь некоторые виды спорта потребуют значительных затрат, начиная от проезда к месту тренировки и заканчивая экипировкой.

— [Информация про акробатику](#)

— [Информация о баскетболе](#)

— [Бег](#)

— [Велосипедный спорт](#)

— [Водное поло](#)

— [Волейбол](#)

— [Спортивная гимнастика](#)

— [Конный спорт](#)

— [Конькобежный спорт](#)

— [Футбол](#)

Итак, на каком виде спорта остановиться, должен решить ты сам, ведь тут нет универсального совета. Кто-то выбирает тот вид спорта, которым занимается его любимый актер или музыкант, кто-то идет в спортивную секцию за компанию с друзьями, кто-то ориентируется на своих родителей... Но в любом случае надо выбирать такой вид, который доставит массу удовольствия от тренировок именно тебе, ведь только тогда он сможет дать замечательные результаты.

Очень часто бывает так, что ты просто не можешь остановиться на чем-то конкретном, потому что хочешь быть ловким и сильным, уметь постоять за себя и прекрасно плавать.

В таком случае можно заняться сразу двумя видами спорта, но учти, что вряд ли какой-то из них станет для тебя делом всей жизни. Ведь профессиональный спорт — это не только медали, награды и многочисленные поездки на соревнования, но и постоянный и тяжелый труд.