

Как определиться с выбором спортивной секции родителям дошкольников

Вопрос, как выбрать секцию для ребёнка, порой ставит мам и пап в тупик. На что ориентироваться и чем руководствоваться, чтобы не навредить сыну или дочери?

Желание ребёнка

Это главный критерий. К сожалению, родители часто записывают детей в ту секцию, куда сами ходили в детстве. Например, папа всё детство провёл с клюшкой на льду, и теперь на вопрос, в какую спортивную секцию отдать мальчика, ответ один — хоккей. Или, наоборот, взрослые пытаются вырастить чемпиона по виду спорта, в котором не реализовались сами. Скажем, мама в детстве мечтала стать балериной, и поэтому ставит дочку к станку. Но подавленные желания не должны влиять на то, в какую спортивную секцию отдать девочку.

Опираться стоит на склонности и интересы ребёнка, а если он не проявляет желания заниматься каким-то определённым видом тренировок — не стоит заставлять, иначе эффектом может стать ненависть к любому спорту.

Природные способности

Хорошие начальные данные обеспечивают гладкий старт. Если ребёнок гибкий — стоит попробовать гимнастику, любит забираться на деревья — поискать кружок по скалолазанию. У каждого свои способности, и важно учитывать их при выборе спортивной секции.

Состояние здоровья

Посоветуйтесь с врачом и ознакомьтесь с возможными противопоказаниями и рекомендациями. Например, если ребёнок склонен сутулиться — плавание определённо пойдёт на пользу.

Начните с общего физического развития

В разных видах спорта «карьера» начинается с разного возраста: с трёх лет в акробатике, в довольно зрелом возрасте в авто- и мотоспорте. В целом можно сказать так: чем сложнее спорт с технической точки зрения, тем позже в него попадают.

Но важно понимать, что когда бы и куда бы ребенок ни пошёл, он уже должен быть в достаточной степени физически развит. И врачи, и тренеры — все как один говорят, что начинать приобщение к спорту нужно с плавания, и уже с 2—2,5 лет. Во-первых, это очень полезно с физиологической точки зрения: плавание развивает все группы мышц. Во-вторых, уметь плавать — это вопрос жизни и смерти, как в переносном смысле (а вы сами попробуйте выжить среди ровесников на даче, когда вы единственный, кто не может доплыть во-о-он до того дерева!), так и в прямом. За ребенка, который умеет плавать, и волноваться придётся гораздо меньше.

Ещё один хороший вариант гармоничного развития с самого детства — акробатика. В Китае, например, детей отдают в спортивную секцию по акробатике уже в 3 года, а спустя пару лет комиссия из тренеров решает, в

какой вид спорта малышу идти дальше — в зависимости от его природных данных.

Не торопитесь, всему своё время

Для гармоничного развития ребенка важно не только не опоздать отдать его в секцию для детей, но и не слишком поторопиться. И речь тут даже не о технически сложных видах спорта, вроде биатлона, речь скорее о том, что до определённого возраста малыш, например, не понимает, как это — играть в команде. Конечно, можно его заставить, но вряд ли это хорошо отразится на его любви к спорту.

Определитесь, чего вы хотите от ребенка и от спортивной школы

Врачи и тренеры советуют отдавать ребенка в детские спортивные школы в 6 лет. Но тут необходимо понимать, что именно нужно вам и вашему малышу: гармоничное развитие или профессиональные спортивные достижения. В зависимости от этого нужно выбрать и секцию.

Рекомендации по выбору спортивной секции.

Прежде всего — все зависит от индивидуальных особенностей самих детей. Необходима оценка ребенка максимально объективно. Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет. Отдать малыша в секцию раньше, конечно, можно, но это не более надежный выбор. Глобальная же задача — максимально использовать детские природные данные.

Вот, например, у ребенка лишний вес, а его тащат в секцию футбола, исходя из того, что он заодно и похудеет. Это неправильно. В футболе важны подвижность и координированность, а конституция этого ребенка — гарантия того, что тренировочный процесс для него превратится в сплошное унижение. Разумеется, все это может привести к неприятию спорта в целом. Полным детям гораздо больше подойдут плавание, дзюдо, некоторые разновидности легкой атлетики или хоккей — это, кстати, тот самый игровой вид спорта, в котором изрядный вес даже приветствуется.

Далее — рост. Не секрет, что высокие люди особо ценятся в таких играх, как баскетбол и волейбол. Длина тела в сантиметрах — настолько важный для этих игр фактор, что тренеры готовы простить потенциальным воспитанникам и некоторую медлительность и посредственную координацию движений. Так что если ребенок хорошо растет — нужно обратить внимание в первую очередь на «паркетные» виды спорта. Кроме того, исходя из роста родителей, можно спрогнозировать и будущие габариты ребенка — у высоких взрослых и дитя, как правило, достигает приличных показателей. Кстати, бывают случаи, когда высокий рост становится помехой для занятий. В спортивной гимнастике, например, долговзрых не любят, считая их нескладными и бесперспективными.

Что касается футбола и хоккея, то здесь есть достаточно жесткие критерии: скорость, ловкость, резкость. Скорость — это единственное качество, которое невозможно «привить» — она дается от природы, и увеличить ее в ходе тренировок можно лишь на 10% — научно доказано. Поэтому, как бы ни хотелось удовлетворить свои родительские амбиции, заняв чадо самой популярной в мире игрой, вряд ли стоит мучить

флегматичного парня заведомо бесполезным процессом. Надо проверить: возможно, он будущий Чемпион мира по боулингу – есть и такие секции.

Другие особенности при выборе секции.

Многие считают, что физкультура и спорт – это одно и то же. На самом деле это не совсем верно. По большому счету в спорт можно превратить любую отрасль знаний и умений: и медицину, и историю, и даже культуру, если поставить себе целью гонку за достижениями. Общее в этих двух понятиях «физкультура» и «спорт» – используемые средства – в основном физические упражнения и игры. Отличаются же они постановкой целей: физкультурой занимаются, чтобы быть здоровым, а спортом – ради достижений, результатов. Физкультура направлена на исправление физических недостатков, а спорт – на развитие физических достоинств. Сравните, есть альпинизм – перевалы, дружеская поддержка, а есть скалолазание, где важен результат.

Спортивный тренировочный процесс, даже самый профессионально поставленный, все равно способствует износу организма. И зачастую развитие физических качеств ведется за счет и в ущерб другим – интеллектуальным и моральным. Последнее время уже официально начали признавать, что спорт, особенно профессиональный и детский, имеет побочные эффекты. И, тем не менее, именно дети становятся основным объектом спортивных тренеров. Кстати, в детском спорте тоже действует свойственный нашему миру естественный отбор, в результате которого слабые детишки отсеиваются как неперспективные, а в наибольшей степени страдают физически здоровые люди, способные выдерживать большие физические нагрузки.

Делать из ребенка олимпийского чемпиона совсем необязательно. Вполне достаточно того, чтобы он просто был физически подготовлен и все время занят. Таким образом, можно оградить его от пагубного влияния улицы и благотворно повлиять на состояние здоровья. Как следует все обдумав, можно отправить ребенка в спортивную секцию. Осталось самое главное: определиться, в какую именно секцию податься. Дабы упростить задачу выбора, отметим некоторые положительные и отрицательные моменты в наиболее распространенных видах спорта, доступных возрасту старшего дошкольника.

Боевые искусства (всевозможные дзюдо, карате и пр.). Эти спортивные дисциплины поспособствуют развитию точности движений, гибкости, гармоничному развитию вашего ребенка. Для мальчика нет ничего важнее, чем уметь за себя постоять. Главное, чтобы боевое искусство не перешло в банальное размахивание руками и ногами. Учитель как старший наставник, должен нести философию детям, а не вырабатывать в душах обучаемых агрессию.

Гимнастика (спортивная или художественная). Способствует развитию гибкости, красоты, точности движений, творческому восприятию мира. Гибкие фигурки обычно прельщают родителей девочек. Ловкие рассчитанные движения радуют глаз, но... растянутые связки и мышцы,

вывихнутые суставы – далеко не весь список травм, характерных для этого вида спорта. Но вполне можно предложить своей дочке заниматься, например, танцами или ритмикой, которые развивают те же самые качества, а негативных последствий гораздо меньше.

Силовые нагрузки: тяжелая атлетика, бодибилдинг и все, что с ними сопряжено, должны быть полностью исключены. Пока организм вашего ребенка растет, не стоит перегружать его. Гибкие детские кости, не до конца сформировавшиеся суставы и так испытывают огромную нагрузку в период роста, а потому не стоит нагружать их еще больше. Развитие силовых способностей можно начинать в четырнадцать – шестнадцать лет. Раньше никаких результатов вы не добьетесь, а вот навредите наверняка.

Плавание. О положительном влиянии этого вида спорта спорить не приходится – только польза. Родителей девочек могут несколько насторожить широкие плечи профессиональных пловчих. Однако занятия плаванием один-два раза в неделю не отразятся на детской фигуре, а вот польза здоровью будет несомненная.

Командные виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.). Конечно, травмы, как и во всех видах спорта, настораживают. Но у командных видов спорта есть одно преимущество. Родителям стоит задуматься, насколько социально адаптирован их ребенок. Если он не ходил в детский сад, а воспитывался дома вами или няней, для него это еще один шанс научиться общаться со сверстниками и развить командный дух. Ну а если ваш ребенок и так свободно сходитесь с людьми, для него эти занятия станут дополнительным приятным мероприятием.

Легкая атлетика (бег, метание копья, толкание ядра, спортивная ходьба, прыжки в длину, высоту и пр.). Конечно, принятого в секцию ребенка пяти – семи лет не поставят сразу же толкать ядро или бежать марафон. Его научат правильному дыханию, постановке ноги при беге и ходьбе, что очень важно, дабы, играя в «догонялки» на детской площадке, не получить травму.

Лыжи. Человечество, столько лет стремившееся к комфортной жизни в больших красивых городах, стало объектом урбанизации (увеличение доли городского населения). Далеко не в каждом городе есть возможность пройтись на лыжах. Пешеходные дороги улиц зимой посыпают солью, снег тает, едва коснувшись земли. Это, конечно, не плохо, но не для лыжников. Вам крупно повезло, если вы живете недалеко от леса или хотя бы парка. В этом случае в вашем районе, скорее всего, есть лыжная секция. Если же нет, то на выходные вполне можно, собравшись всей семьей, отправиться за город на лыжах. Прогулка на природе с любимыми и близкими ребенку людьми принесет ему, да и вам тоже, гораздо больше удовольствия и пользы, чем даже самая профессиональная спортивная секция.

[Список спортивных школ в Нижнем Тагиле \(ссылка\)](#)