

Как выбрать спортивную секцию для ребенка?

Тем родителям, которые с раннего детства приобщают ребенка к спорту, ни разу не придется об этом пожалеть. Спорт сможет заложить в фундамент развития личности три главных кирпичика: хорошее здоровье, правильную самооценку и интерес к собственному развитию и успеху. Помимо прочего, именно спортивные секции становятся для ребенка первым институтом межличностного общения и построения добрых отношений с другими людьми, учат взаимной поддержке и множеству принципов, формирующих действительно сильную личность.

В спорт ребенка отдают по нескольким причинам:

- излишняя стеснительность, низкая коммуникабельность,
- частые болезни и слабая конституция,
- отставание от сверстников в физическом развитии,
- проблемы с самооценкой,
- желание занять ребенка чем-то полезным,
- желание отвлечь ребенка от чего-то бесполезного,
- желание самого ребенка и явная тяга к какому-то определенному виду спорта.
- следует учесть, что все блага спорт принесет вашему малышу только в том случае, если будет выполнено два основных условия:
- правильно выбранный вид спорта,
- хороший тренер.

И второй пункт играет важнейшую роль. Но, вначале поговорим об оптимальном выборе спортивной секции.

По большому счету ограничений на виды спорта для детей не так уж и много. Ребенку до 16 лет, пока идет развитие организма, пока связки и кости окончательно не сформированы, не следует заниматься силовыми упражнениями. Если и не навредят, то результатов больших точно не принесут.

В начале определитесь, с какой целью вы выбираете определенный спорт для своего ребенка: для его разностороннего развития и «полезной занятости» или с перспективой посвятить этому спорту будущее и карьеру?

Для укрепления здоровья и получения ценнейших навыков, которые, несомненно, пригодятся в жизни, лучше всего остановить свой выбор на различных секциях борьбы и единоборств. Классическая борьба, дзюдо, самбо, каратэ, айкидо - как мальчикам, так и девочкам преподнесут ценнейшие навыки самообороны, разовьют силу и выносливость, волевые качества, улучшат координацию и быстроту реакции, научат собранности и ответственности. Эти виды спорта повышают самооценку и формируют уверенность в себе.

Художественная гимнастика – принцесса спорта, искренне любима как

девочками, так и их родителями, которые не перестают восхищаться своими детьми. И вполне заслужено. Трудно найти более женственный вид спорта. Здесь учат грациозным движениям, развивают гибкость, ловкость и открывают море возможностей для общения. Одни только атрибуты приводит учениц в восторг и заставляют ощущать себя маленькими феями. Симпатичные гимнастические купальники, улыбки, ленточки, обручи, красивая музыка – то, что нужно для девочки, чтобы заинтересовать всерьез и надолго. При всем этом, данный спорт достаточно сложен, учит собранности, вниманию и точности движений.

Теннис- координация, быстрота движений, высокая физическая активность и большие перспективы.

Если есть необходимость в спорте, как в разрядке после нудного сидения за партой, подвижному и энергичному ребенку подойдут групповые виды: футбол, хоккей. Не менее интересна таким непоседам будет профессиональная секция сноубординга и горных лыж. Серьезно, достаточно опасно, но может стать потрясающим увлечением на всю жизнь. В такие секции охотно принимают дошколят, которые быстро привыкают к высоким склонам. Правда этот вид спорта потребует значительных затрат на экипировку. Придется приобрести качественные лыжи, палки, лыжные ботинки, костюм, защиту, очки, купить термобелье для спорта. Но море удовольствия, драйва и сформированная крепкая нервная система с лихвой окупят все расходы.

Фигурное катание и спортивные танцы выбирают те, кто решительно настроен добиться определенного успеха. Заниматься этими видами спорта для души без полной отдачи, значит не добиться определенных результатов. На каком то этапе это снижает интерес ребенка, и эмоциональная окраска тренировок сводит на нет всю пользу. Поэтому, выбирая тот или другой вид спорта, задумайтесь, насколько велики ваши амбиции. Фигурное катание и спортивные танцы – парные виды спорта, которые с детства учат уважению к противоположному полу, внимательности и взаимной поддержке. В физическом плане они учат владеть своим телом, формируют статную осанку, походку, колоссальную выносливость. Занятия фигурным катанием и спортивными танцами развивает мышцы, укрепляет позвоночник. У танцоров отличная координация, гибкость и завидная способность держать равновесие.

И, наконец, плавание. Этот вид показан практически всем без исключения. Плавание благотворно влияет на развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем, особенно у мальчиков в подростковом возрасте, препятствует набору лишнего веса, развивает мышечный скелет, силу и выносливость. Ну а закаливание водой - лучшее закаливание в мире.

Определившись с видом спорта, вы должны понимать, что не в каждую секцию возьмут ребенка 4-5 лет, но практически везде найдутся

подготовительные группы по данному виду.

Ну а теперь вернемся к выбору тренера. Ведь то, насколько комфортно будет чувствовать себя ребенок в секции и насколько вообще ему понравится спортивная жизнь, зависит всего от одного человека - его тренера. И здесь задача родителей - подойти к выбору предельно внимательно.

Несколько советов, как можно оценить, насколько хорош конкретный тренер:

- Попросите тренера разрешить вам понаблюдать на одной из тренировок. Отказ смело может служить для вас сигналом для того, чтобы никогда не отдавать ребенка в эту секцию.
- Послушайте свою интуицию, приятен ли человек лично вам и вызывает ли он доверие.
- После нескольких тренировок спросите у своего ребенка, нравится ли ему занятия и сам тренер. Поинтересуйтесь у других детей, занимающихся в этой секции и их родителей, какие впечатления у детей от занятий и тянутся ли они к тренеру.
- Понаблюдайте, как он относится к детям в начале, во время и по окончании тренировки. Вносит ли он в тренировки элемент игры и юмор. Не нужно быть слишком проницательными, чтобы отличить человека доброго от неуравновешенного тирана.
- Узнайте, каких результатов достиг тренер в своем виде спорта, его спортивный «послужной список» скажет сам за себя.
- Поинтересуйтесь, каких результатов достигают дети под его руководством.

Очень важно, что дети, занимающиеся спортом практически не боятся конфликтов, способны постоять за себя, более уравновешены и спокойны. Как правило, позанимавшись в одной секции, ребенок самостоятельно может определить тот вид, который ему действительно по душе и по силам. Пробуя новое или достигая высоких результатов в одном виде, он начинает уважать себя и приобретает уверенность в своих силах и возможностях. Да и лучшей альтернативы компьютерным играм, интернет-серфингу и бесцельному шатанию по улицам, чем спорт, просто не найти.

Какой бы спорт вы не выбрали для своего ребенка, можете не сомневаться, он научит его справляться с эмоциональными проблемами и легче преодолевать жизненные трудности.