

Материал подготовил
инструктор по ФК Давтян А.А.

Как выбрать спортивную секцию для детей?

Взрослые часто решают этот вопрос, исходя из собственного вкуса и своих нереализованных желаний. Однако родителям стоит отдавать себе отчет в том, что секцию они выбирают для ребенка, а значит, прежде всего, следует ориентироваться на его способности и возможности.

О территориальном расположении спортивной школы следует подумать в первую очередь. Большие расстояния утомительны. И практика показывает, что первыми устают от дальних поездок на тренировку отнюдь не дети, а взрослые. Поэтому следует помнить – на поездку в спортивную секцию нужно тратить не более 40–50 минут. Ведь наряду со спортом в жизни остаются школьные домашние задания, а их выполнение, на ночь глядя – не самая радужная перспектива.

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. 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.

Далее – рост. 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.

В футболе и хоккее 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 медлительного ребенка.

Если ребенок слаб здоровьем – значит, спорт не для него. Спорт в данном случае воспринимается как источник нагрузок, которые подвергают опасности и без того уязвимый организм. Основания для такой позиции – плохая кардиограмма, например, заболевания органов дыхания, частый травматизм. Но не все так однозначно. Необходимо поискать вид спорта, подходящий конкретному ребенку. Если проблемы с давлением и сосудами – повод держаться подальше от единоборств, но можно заняться волейболом. Бронхиальная астма подразумевает отказ от беговых нагрузок, но вполне допускает водные виды спорта. Здесь важно понять, что в своей осторожности взрослые должны знать меру. Все знаменитые чемпионы-рекордсмены – это отнюдь не богатыри от рождения, а, наоборот – в большинстве своем люди, преодолевшие детские недуги и в чем-то нарушившие рекомендации врачей.

Выбирая секцию, помните - физкультура и спорт – это не одно и то же. Заниматься для себя или заниматься для получения медалей - совершенно разные вещи. Общее в этих двух понятиях «физкультура» и «спорт» – то, какие средства для этого используются, в основном физические упражнения и игры. Отличаются же они постановкой целей: физкультурой занимаются, чтобы быть здоровым, а спортом – ради достижений, результатов, побед. Физкультура направлена на исправление физических недостатков, а спорт – на развитие физических достоинств. Делать из ребенка олимпийского чемпиона совсем необязательно. Вполне достаточно того, чтобы он просто был физически подготовлен.

Что, если ребенку не нравится секция

Что же делать, если ребенок после первого же занятия вернулся разочарованным и наотрез отказывается от дальнейшего обучения? Для начала следует обдумать, не был ли выбор спортивной секции обусловлен какими-либо неудовлетворенными амбициями. Может, родители всегда хотели заниматься гимнастикой, а ребенку ближе что-то другое? Достаточно трудно бывает признаться самому себе в этом. Практика показывает, что родители зачастую стараются реализовать себя в ребенке. Папа, мечтавший быть хоккеистом, но в силу обстоятельств не ставший им, отдает ребенка в хоккейную секцию, а у малыша душа лежит, скажем, к музыке, рисованию или чему-то другому.

Если же родители не амбициозные, тогда стоит поговорить с ребенком. Может быть, его отказ посещать занятия обусловлен просто плохим приемом. Возможно, он некомфортно чувствует себя среди занимающихся или ему несимпатичен тренер. Или, может, ему гораздо больше нравится делать по утрам зарядку, а вечером во дворе кататься на велосипеде, играть в бадминтон или мяч, зимой всей семьей ходить на каток или выезжать за город на лыжах? При выборе полезных для ребенка занятий обязательно надо ориентироваться на его личные желания. Зачастую, только совместными усилиями можно сделать правильный выбор, и тогда ребенок вырастет здоровым, умным и морально устойчивым человеком.

Об индивидуальных особенностях характера

При выборе спортивной секции крайне важно учесть темперамент ребенка. Достаточно часто детей стремятся отдать заниматься спортом, в том числе и для того, чтобы направить в организованное русло энергию ребенка. Желание вполне оправданное, однако, не стоит забывать вот о чем: импульсивные, эмоциональные дети крайне тяжело адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпение, вдумчивость, старание в повторениях многочисленных монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание. Разумеется, квалифицированный тренер способен частично исправить ситуацию и помочь своему ученику реализовать свои стремления в

поддержании и укреплении фигуры. Но в целом перспективы маленьких экстравертов могут быть весьма туманными.

Другое дело – командные игры. Поэтому ментальность – фактор, который нельзя не принимать во внимание. Ну, а коль скоро психика ребенка имеет такое судьбоносное значение, не нужно забывать, что родительская задача – подобрать для маленького спортсмена наставника, который будет тактично подходить к своему делу.

Подведем же итоги.

Выбирая спортивную школу или секцию для своего ребенка, надо помнить о том, что самая главная задача – доставить ему будущими занятиями удовольствие, стимулировать его желание идти рука об руку со спортом всю жизнь, а не просто загрузить его некоей повинностью. Выбирая секцию, также следует принимать во внимание два фактора – личностные качества малыша и удаленность потенциального места тренировок от дома. Не нужно драматизировать ситуацию по пустякам и внушать ребенку смолоду, что для спорта он слишком слаб и болезнен. Ну, а когда выбор сделан, надо заняться поиском более квалифицированного тренера, который будет внимательно относиться к каждому конкретному обучаемому.