

Выбираем ребенку спортивную секцию

Пусть решает сам?

В первую очередь, конечно, разумно будет учесть желания ребенка. Не надо руководствоваться своими детскими мечтами о спортивной карьере, которые не осуществились. Родители, возможно, лучше ребенка знают, что будет ему полезно, но если спорт совсем не приносит удовольствия, то и пользы от него будет немного. Если ребенок все время сидит на диване с книжкой и не выходит на улицу побегать с друзьями, а вы отберете у него любимую книжку и насильно запишете на баскетбол или легкую атлетику, он вряд ли оценит эту заботу.

Многие родители, заметив, что тело ребенка быстро растет и развивается, решают, что пора отдать его в спортивную секцию. Но не всегда это показатель. Девочка может быть рослой, она уже обогнала своих ровесниц в детском саду, но ей нравится рисовать и вышивать, а вовсе не фигурное катание и не теннис. Если же физически данные сочетаются с желанием ребенка больше двигаться, упражняться, играть в спортивные игры, — это удачный момент, чтобы заняться спортом.

Если ребенок, например, все лето рвался купаться в речке, с восторгом плавал в надувных кругах на море, а теперь ежедневно дергает маму за рукав: ну отдай на плавание, ну пойдем запишемся — не игнорируйте его желания. Не важно, есть у ребенка способности к этому виду спорта или нет, есть ли у него уже сейчас мощные легкие и широкие плечи. Желание в данном случае важнее физических данных, особенно если ваша цель — оздоровление, приучение к дисциплине, получение полезного навыка и просто удовольствие от занятий, а не будущие рекорды.

Ребенок также может выразить желание заниматься чем-то, что кажется вам экзотикой, например, конным спортом, скалолазанием или стрельбой. Если вы видите устойчивый интерес, имеет смысл его поддержать и записаться хотя бы на несколько пробных занятий. Даже если вы изначально не рассматривали такой вариант, вам будет интересно погрузиться в новую сферу — выбрать вместе инвентарь, вникать в технику движений, смотреть соревнования.

С учетом возраста

Секции набирают детей в зависимости от возраста. По закону все занятия до 7 лет проводятся в игровой форме для развития умений, необходимых для занятий выбранным видом спорта. В некоторых видах спорта общая

физическая подготовка начинается до 6 лет, а в семь тренеры уже учат техникам выбранного спорта. В 6 лет можно отдать ребенка в секцию для развития физических способностей, формирования привычки заниматься спортом регулярно и чтобы подготовить ребенка к поступлению в те секции, где детей набирают с 7 лет.

Детей 2-3 лет можно записать на плавание, катание на лыжах, сноуборде или фигурное катание. Девочкам может быть интересна художественная гимнастика. Если родители решились отдать ребенка в спортивную секцию так рано, им необходимо внимательно следить за физическим и психологическим состоянием ребенка.

Детей 4-5 лет принимают секции велоспорта ВМХ, горных лыж, восточных единоборств, плавания, настольного тенниса, конькобежного спорта, танцевального спорта. Мальчикам нравятся командные виды спорта: футбол, хоккей. Дети 6 лет могут записаться в секции бадминтона, бильярда, боулинга, баскетбола, воднолыжного спорта, легкой атлетики, прыжков в воду. Этот возраст считается оптимальным для начала активных занятий спортом.

Здоровье не позволяет

Детям, у которых есть те или иные проблемы со здоровьем, некоторые виды спорта проитвопоказаны. Поэтому, прежде чем сравнивать виды спорта и секции, проконсультируйтесь с педиатром, чтобы еще на этапе выбора отбросить все неподходящие варианты.

Большая часть спортивных секций ограничивает посещение детям со сложными заболеваниями внутренних органов, пороками развития; с заболеваниями глаз и нарушением опорно-двигательного аппарата.

Пол и характер

Все дети разные — кто-то любит лазить по деревьям и гонять в компании на велосипеде, а кто-то — рассматривать картинки в книжке или собирать дома из конструктора где-нибудь подальше от толпы сверстников.

Спорт — это не только физическое, но и личностное развитие. Лучше выбирать вид спорта с учетом особенностей нервной системы и темперамента ребенка, дать ему возможность проявить свои сильные от природы стороны.

Наблюдая за ребенком, родители смогут определить, каков его тип темперамента. Распознать сангвиника не составит труда — он будет стремиться к лидерству в песочнице, на детской площадке, в детском саду. Активным детям, лидерам по натуре, подойдут теннис, восточные единоборства, плавание и многие другие виды спорта, где ребенок сможет показать свои способности и добиться личных высоких результатов.

Ребенку-интроверту тоже проще раскрыть свой потенциал и чувствовать себя более успешным в индивидуальных видах спорта. Это легкая атлетика, плавание, спортивное ориентирование. Флегматику подойдут виды спорта на выносливость: бег на длинные дистанции, лыжи, велоспорт. Эмоциональному ребенку-холерику будут интересны секции футбола, хоккея, баскетбола.

А скорректировать агрессивное поведение и воспитать в ребенке дисциплину можно с помощью восточных единоборств. Грамотный тренер привьет детям понимание того, что такое честь и уважение к окружающим.

Спокойным, медлительным детям лучше предложить те виды спорта, которые ему действительно интересны. Возможные варианты — атлетика и фигурное катание. Чувствительным или замкнутым важно подыскать такую секцию, где тренер в первую очередь заботится о психологическом комфорте детей.

Также стоит учитывать пол ребенка. Большая часть спортивных секций набирает всех детей, но иногда в конкретных спортивных школах могут быть ограничения на набор мальчиков или девочек.

Выбор тренера

Когда вы выберете несколько конкретных секций, посетите их, чтобы лично познакомиться с тренером, его методикой обучения, опытом, его стилем общения с детьми. Безусловно, важна личность человека, который будет заниматься физическим развитием ребенка. Поговорите о тренере и его методике с другими родителями, дети которых посещают секцию. Лучше, если это будет знакомый тренер — друг семьи или тренер друзей. Для маленького ребенка это особенно важно.

Поинтересуйтесь, где и как проходят занятия, хорошо ли оборудовано помещение, какой есть инвентарь. Инвентарь, раздевалки и душевые — показатель профессионального подхода к занятиям.

Лучше добираться пешком

Обязательно нужно учитывать расстояние от дома до секции. Лучше всего, если до нее можно дойти за 30 минут пешком, тогда ребенку не придется пользоваться общественным транспортом или стоять в пробках, он не будет пропускать занятия из-за нехватки времени.

Когда ребенок подрастет и пойдет в школу, нагрузка возрастет, будет необходимо быстро подстраиваться под новый график. Близкое расположение секции позволит легче перестроиться, и ребенку не придется отказываться от спорта.

Цена вопроса

Некоторые виды спорта требуют значительных финансовых вложений от родителей. В том числе на инвентарь, форму, взносы за соревнования. Еще до начал посещения секции лучше определить, насколько затратно это будет для семьи, смогут ли родители обеспечивать занятия в течение длительного времени. В расчетах нужно учесть: ежемесячный взнос за обучение, покупку формы и личной экипировки, затраты на соревнования и сборы.

Самыми дорогостоящими видами спорта считаются стрельба, конный спорт, горные лыжи. Для дошкольников большинство занятий спортом будут платными, хотя льготные категории часто имеют право на скидки. Если до школы у ребенка проявится явный талант к спорту, то после 6-7 лет он сможет поступить в спортивную школу или записаться в секцию, где сможет заниматься бесплатно.