

Как выбрать спортивную секцию для детей?

Вроде бы, не самый сложный вопрос. Взрослые, которые думают, куда бы отправить детей заниматься спортом, часто решают его, 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.

Самое главное – не спешить. Во-первых, у малышей еще практически невозможно выявить предрасположенность к тому или иному виду спорта. Во-вторых, тренеров, способных к работе с детьми, легко пересчитать. Из прочих видов спорта в этом возрасте доступны разве что ушу, айкидо и горные лыжи. Но следует иметь в виду, что все подобные секции – коммерческие, их тоже мало, и находиться они, скорее всего, будут вдали от вашего дома.

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. Именно со стороны взрослых провоцируются прогулы, а в дальнейшем – и отказ от занятий. Сам факт прекращения тренировок – еще не самое страшное. Другое дело, что в оправдание этого факта родители и бабушки нередко выдвигают такие аргументы, что у ребенка в подсознании откладывается, что спорт – это не самое главное и без него можно прожить. Прожить, конечно, можно. Однако именно после упомянутых случаев обычно пропадает охота заниматься чем-либо вообще, и тогда юноша выбирает привычный для себя путь «школа – компьютер – улица».

Поэтому следует помнить – на поездку в спортивную секцию нужно тратить не более 40–50 минут. Если получается больше – надо найти другое место, поближе. В противном случае благое стремление к физической культуре принесет элементарный вред. Ведь наряду со спортом в жизни остаются школьные домашние задания, а их выполнение, на ночь глядя – не самая радужная перспектива.

Существует незамысловатый, но эффективный метод выбора территории, на которой должна располагаться спортивная секция. Это так называемый метод циркуля. Нужно взять карту города, отыскать свой дом и поставить на это место иглу циркуля, затем – очертить окружность небольшого радиуса – так, чтобы внутри нее уместилось расстояние, преодолеваемое за время в пределах часа – с учетом дорожных пробок, ожиданий автобуса и пересадок в метро. В этом кружочке и надо искать место для занятий спортом. Кстати, бывает так, что юноша постигает азы спортивного мастерства за тридевять земель – притом что отличный дворец спорта, где развивают тот же вид спорта, располагается через две улицы.

Индивидуальные особенности

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. Единственная серьезная причина исключить спорт из повседневности – инвалидность. Все остальное – сигнал к тому, чтобы поискать вид спорта, подходящий конкретному ребенку. Скажем, проблемы с давлением и сосудами – повод держаться подальше от единоборств, но шанс заняться волейболом или горными лыжами. Бронхиальная астма подразумевает отказ от беговых нагрузок, но вполне допускает водные виды, различные типы борьбы и автоспорт. 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.

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, долговязых 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

Давайте определимся, что 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.

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.

Борьба, боевые искусства - с 5-6 лет.(айкидо, дзюдо, самбо, бокс, карате и др.). Данные спортивные дисциплины будут способствовать развитию точности движений, реакции, гибкости. Для мальчика крайне важно уметь постоять за себя и своих друзей. Главное, чтобы боевое искусство не перешло в просто банальное размахивание руками и ногами. Учитель, как старший наставник, должен нести детям некую философию, а не просто вырабатывать в душах обучаемых детей агрессию.

Гимнастика - с 3-4 лет. (спортивная или художественная). Гимнастика способствует развитию гибкости и грации, красоты, точности движений и творческому восприятию мира. Гибкие и стройные фигуры обычно прельщают родителей девочек. Красивый вид спорта, ловкие и рассчитанные движения радуют глаз, но синяки, растянутые связки и мышцы, вывихнутые суставы – далеко не весь список увечий, характерных для данного вида спорта. Но вполне можно предложить своей дочке заниматься, к примеру, танцами или ритмикой, которые также развивают те же самые качества, а негативных последствий для ребенка гораздо меньше.

Силовые виды спорта: - с 14-16 лет. Тяжелая атлетика, бодибилдинг и все, что с ними связано, должны быть полностью исключены. Пока организм вашего ребенка еще растет, не стоит злоупотреблять, перегружая его. Гибкие и до конца не сформировавшиеся детские кости и суставы и так испытывают большую нагрузку в период роста ребенка, а поэтому не стоит нагружать их еще больше. Занятия силовыми видами спорта можно начинать в четырнадцать – шестнадцать лет. Раньше никаких результатов все равно не добьетесь, а вот навредите здоровью ребенка скорее всего.

Плавание: с 3-4 лет. Один из самых полезных видов спорта. О его положительном влиянии даже спорить не приходится – только одна польза. Родителей девочек могут немного насторожить широкие плечи профессиональных пловчих, однако это если заниматься профессионально в надежде на золото Олимпийских игр, а занятие плаванием пару раз в неделю отразится на детской фигуре только в лучшую сторону и польза для здоровья будет огромная.

Командные виды спорта - с 5-6 лет. (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.). Конечно, травмы, как и во всех видах спорта, здесь присутствуют. 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, то для него это еще один шанс научиться общаться со сверстниками и развить командный дух. Ну а если ваш ребенок и так свободно сходит с людьми, для него эти занятия станут дополнительным приятным мероприятием.

Легкая атлетика: - с 5-6 лет. (бег, метание копья, спортивная ходьба, прыжки в длину,

прыжки в высоту и др.). 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: - с 7-8 лет. Человечество, столько лет стремившееся к комфортной жизни в больших красивых городах, стало объектом урбанизации (увеличение доли городского населения). Далекое 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.

Большой теннис: - с 5 лет. Вид спорта, ставший очень модным последнее время, а потому весьма дорогой. Если позволяет достаток, то почему бы и нет: ловкость, быстрота реакции, умение побеждать и, что немаловажно, проигрывать еще никому не повредили. Если же семейный бюджет весьма ограничен – не стоит расстраиваться, те же качества поможет развить и легкая атлетика, и футбол, и многие другие виды спорта.

Как правило, при каждом детском саду и при каждой школе сейчас существуют бесплатные (или с символической платой) секции, где вашему ребенку будет уделено необходимое внимание. Если же таких секций по какой-то причине нет, можно всей семьей бегать по утрам, обливаться холодной водой, соблюдать правильный режим питания и т. д. Главное – нагрузки должны быть обязательно систематизированы, регулярны. Если же во время отпуска бегать каждое утро, в трудовые будни два раза в неделю (и то под напором настоятельных просьб малыша), а в период завала на работе уставать настолько, что и думать о здоровом образе жизни забываете, лучше не начинать и вовсе.

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 неамбициозные, 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 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.