



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.

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.



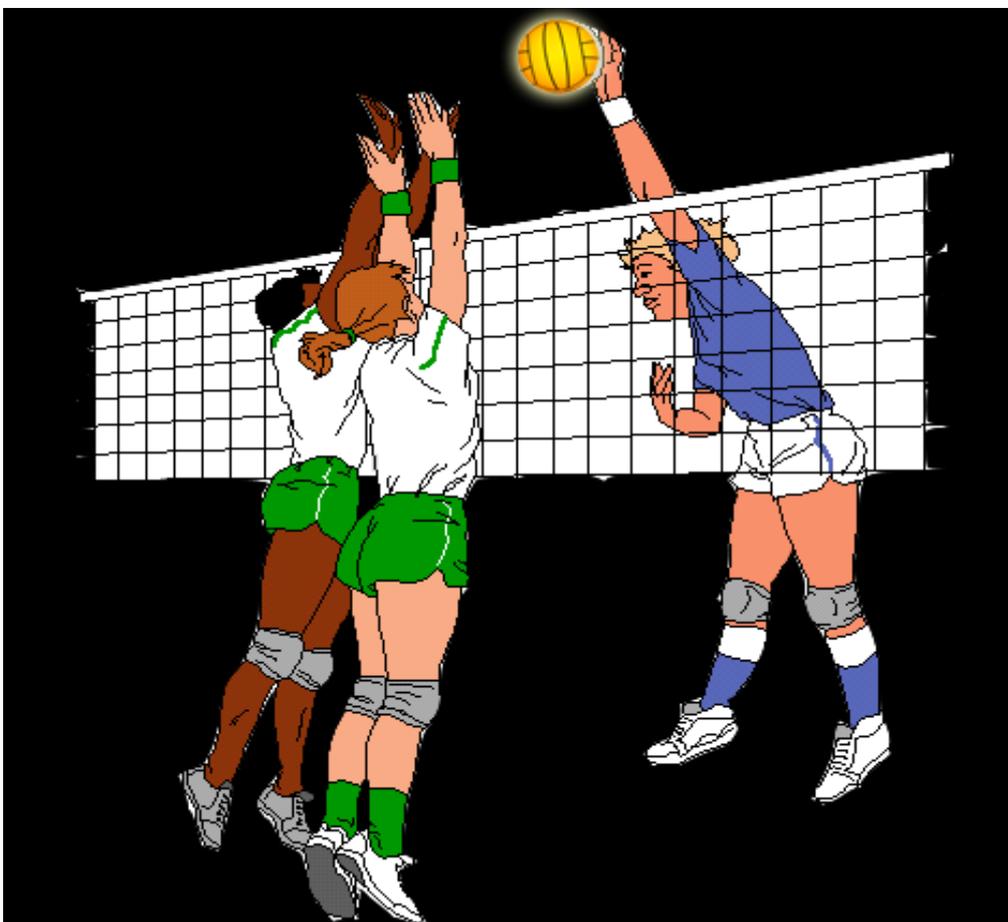
Что касается футбола и хоккея, то здесь есть достаточно жесткие критерии: скорость, ловкость, резкость. Скорость – это единственное качество, которое невозможно «привить» – она дается от природы, и увеличить ее в ходе тренировок можно лишь на 10% – научно доказано. Поэтому, как бы ни хотелось удовлетворить 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 легкой атлетике.



Боевые искусства (дзюдо, рукопашный бой, самбо и пр.). Эти спортивные дисциплины способствуют 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.

Силовые нагрузки: тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, 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, прыжки в длину, прыжки в 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.

Лыжные гонки. Нет ничего лучше занятий на свежем воздухе. Именно здесь происходит закалка организма, развивается упорство.

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.

