

## ***Как выбрать спортивную секцию для своего ребенка?***

*Методист: Семенова Д.Ю.*

*«Ничто так не истощает  
и не ослабляет человека,  
как продолжительное  
физическое бездействие»*

*Аристотель*

Самые известные спортсмены начинают свой путь еще в раннем детстве. Многие родители хотели бы видеть своего ребенка в будущем спортсменом. Но не все знают, какой вид спорта подойдет именно их чаду.

Спорт – это лучший способ предупреждения болезни. Люди, которые занимаются спортом профессионально, или любительски, стареют позже, болеют реже, самочувствие бодрое и уверенное на протяжении всей жизни.

Спорт – это не минутный порыв, а путь по жизни. Обычно этот путь начинают с детства, когда у ребенка начинают формироваться первые стереотипы о здоровом образе жизни. Спорт полностью входит в жизнь ребенка, а это означает, что ему не надо будет заставлять себя посещать тренировочные занятия. Поэтому если вы желаете связать жизнь ребенка со спортом, тогда следует его записывать на спортивные секции в возрасте 8 лет. На спортивных секциях ребенок будет не только обучаться определенному виду спорта, а также взаимодействуя с ребятами, тренерами будет развиваться и физически и умственно.

Отдать ребенка в спорт — серьезное дело. Всем родителям хочется, чтобы в семье рос будущий чемпион. Дни тренировок, усталости, погони за победами, но не все дети могут выдерживать такой ритм.

Некоторые хотят стать художниками или врачами, и спортивная карьера не по душе уже с раннего возраста. А иным просто по темпераменту может не подойти выбранная секция.

Так как же быть?

### *Общие рекомендации*

Спорт — это результат. Он достигается путем изнурительных тренировок. Зачастую слабые дети отсеиваются сразу.

*Положительная сторона* — ребенок станет физически более вынослив, да и от тунейства будет подальше.

Предрасположенность к спорту можно видеть уже с 5 лет. Так, с 4 лет рекомендуется плавание, с 5 — гимнастика, а с 10 — борьба или тяжелая атлетика.

Но каждый ребенок уникален. Все зависит от отдельного случая. Принимая решение о выборе секции, родители должны максимально верно сделать выбор.

И лучше всего принимать его объективно — не слушать соседей, не ориентироваться на другие семьи или бездумно отдавать в первую попавшуюся секцию.

*Следует учитывать расстояние до спортивной школы.* В случае близкого местоположения ребенку удобно будет самому ходить, планировать свое расписание. Так проблем с распределением времени будет меньше.

## ***Виды спорта для детей***

### ***Летние***

*Легкая атлетика* — Сюда включены прыжки в длину и высоту, бег и спортивная ходьба и др. Не пугайтесь сразу. До марафона нужно будет много работать.

Сначала будет тренироваться правильное дыхание и правила достижения результата. Это не простые пробежки. Здесь необходимо соблюдать режим, чтобы не получить травму.

*Боевые искусства.* Будут развивать скорую реакцию и гибкость движений, дисциплинированность. Ребенок сможет стать уверенным и постоять за себя и друзей.

Необходимо, чтобы тренер – преподаватель объяснял философию этого спорта, а не просто учил бить всех подряд. Комфортно будут чувствовать здесь активные дети, которые могут лишнюю энергию отдать тренировкам.

Многие родители пугают единоборства, из-за ошибочного мнения, что именно в таких видах спорта есть наибольшая вероятность получить травмы. Но, согласно статистике последних лет, спортсмены, которые занимаются единоборствами получают равносильно спортсменам иных видов спорта травмы. Единоборства полезны для нервной системы, так как учит самоконтролю.

### ***Зимние***

*Лыжи.* Потребуется хорошая экипировка. Тренирует мышцы ног, пресса и вестибулярный аппарат.

*Коньки.* Как только малыш уверенно себя чувствует на ногах, его можно выводить на лед. Родители обязательно должны быть рядом.

Воздействие нагрузки и свежий воздух повышают сопротивляемость простудным заболеваниям.

## ***Командные виды спорта*** ***Волейбол, футбол, хоккей, баскетбол***

Если ваш ребенок стремится к активному общению, любит компании, стоит присмотреться к командным видам спорта. Юные спортсмены научатся слышать других, правильно взаимодействовать с товарищами для достижения их общей цели. Обучающиеся приобретают такие качества как: общительность, внимательность, преданность, единство, взаимопомощь, умеют преподнести себя в компании, укрепляется внутренний дух ребенка. Они развивают ловкость, быстроту реакции, происходит коррекция осанки, улучшается работа дыхательной системы, сердечно – сосудистой системы, улучшается зрение.

Ребенку станет легче общаться. Это идеальный вариант, если он воспитывается дома и редко контактирует со сверстниками.

А если ребенок очень общительный, то общая деятельность в команде станет лучшим времяпрепровождением.

*Баскетбол* подтянет к лучшему вестибулярный аппарат (равновесие), укрепляет мышцы таза и ног. *Волейбол* — скорость реакции и ловкость.

*Хоккей* подойдет для укрепления мышц и сердечно - сосудистой системы. К тому же, это престижное занятие, что повысит самооценку.

Командный спорт развивает такие сильные стороны личности, как воля, выносливость, умение выбирать стратегию и тактику.

### ***Другие виды***

Силовые виды спорта такие, *тяжелая атлетика* разрешены только с 15 лет. До этого времени организм еще формируется. Излишняя нагрузка перегрузит его и приведет к ранним непоправимым травмам.

*Стоит помнить*, что некоторые виды спорта противопоказаны. При плохом зрении нельзя отдавать ребенка на командные виды спорта и единоборства.

Если часто заложен нос (например, гайморит), то лучше не стоит записываться на зимние. Проблемы с сердцем ухудшатся на занятиях с тяжелой нагрузкой.

При направленных подходах на тренировках по теннису, коньках и лыжах у детей с искривлением позвоночника может ухудшаться развитие мышц.

## ***Выбираем спортивную секцию для ребенка***

### ***Ориентируемся на возраст***

Каждый вид спорта рекомендует определенные возрастные рамки. Если хочется иметь дома профессионального спортсмена, то отдавать на тренировки нужно с самого раннего возраста.

Например, на фигурное катание и гимнастику принимают уже с 3 лет.

### ***Телосложение ребенка***

Высокий рост ценится в баскетболе или волейболе. А вот в гимнастике он не ценится.

Стоит обратить внимание на полноту детей. Часто родители отдают свое чадо с лишним весом на спорт, где это станет помехой и приведет только к отращиванию к занятиям пониженную самооценку. Например, не стоит надеяться на высокий результат в футболе. А вот на дзюдо, атлетике и даже хоккее такой «пышка» комфортно будет себя чувствовать.

### ***Чтобы определить тип фигуры, можно воспользоваться схемой Штефко и Островского, используемой в медицинской практике:***

- *Астеноидный тип.* Основные признаки: худощавость и длинные тонкие ноги, малая развитость мышц, узкая грудная клетка, нередко — сутулая спина и выступающие лопатки. Многие дети чувствуют себя весьма неуклюже и неудобно, поэтому выбор вида спорта должен учитывать поиск психологически комфортного коллектива и секции. Оптимальные варианты для ребят — это виды спорта, направленные на развитие силы, выносливости и, конечно, скорости. Например, прыжки, гребля, лыжный и велоспорт, метания, гольф и фехтование, спортивное плавание, баскетбол, художественная гимнастика.

- *Торакальный тип.* Основные признаки: средний уровень развития мышечной массы, равная ширина у таза и плеч, довольно широкая грудная клетка. Эти детишки крайне активны, и вид спорт следует выбирать, ориентируясь на развитие выносливости и скорости. Например, гонки, гребля и биатлон, плавание и футбол,

водный слалом и капоэйра, акробатика и кайтинг, балет и фигурное катание, прыжки и скоростной спуск на байдарках.

- *Мышечный тип.* Основные признаки: отлично развитая мышечная масса, весьма массивный скелет. Для сильных и выносливых детей рекомендуется выбирать те виды спорта, что направлены на развитие, прежде всего, скорости. Также не будут лишними и силовые виды спорта. На выбор: альпинизм, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг, единоборства и фехтование, водное поло и хоккей, теннис ВоркАут, капоэйра, футбол.

- *Дигестивный тип.* Основные признаки: малый рост, выраженное «пузико», излишек жировой массы, широкая грудь. Данный тип свойственен детишкам медлительным и малоподвижным. Чтобы не отбить у чада стремление к спорту, стремление к спорту, присмотритесь к тяжелой атлетике и единоборствам, к атлетической гимнастике, к хоккею и метанию, мотоспорту и стрельбе, к WorkOut.

### ***Характер ребенка***

А куда же без него, без характера! Именно от него будут зависеть все победы и поражения в будущем.

*Гиперактивным малышам* в занятиях, требующих концентрации внимания и частых повторений упражнения, будет сложно — теннис, гимнастика или тяжелая атлетика.

Лучше выбрать для них одну из командных игр, где они смогут выплескивать свою бушующую энергию.

*Сангвиники — лидеры по природе своей.* Они легко преодолевают страх, и им не чужды даже экстремальные виды спорта. Наиболее комфортно таким ребятам в тех видах спорта, где требуется регулярно доказывать свое личное превосходство. Следует обратить внимание на горные лыжи и каратэ, дельтапланеризм, спуск на байдарках, фехтование и альпинизм.

*Холерикам лучше идти в командный спорт* — они, в отличие от предыдущих детей, вполне способны делиться победой. Учитывая повышенную эмоциональность, есть смысл определить таких детишек в бокс и на борьбу.

*Флегматики, как ни странно, добиваются в спорте наибольших высот.* Связано это с тем, что они спокойно, невозмутимо и упорно трудятся, пока не добьются нужного результата. Таким деткам рекомендована атлетика, гимнастика, фигурное катание, шахматы.

*А вот с выбором для меланхоликов придется потрудиться.* Дети крайне ранимы, и строгость тренера может серьезно выбить почву из-под ног. В помощь таким детям — конный спорт и командные игры, парусный спорт, а также танцы, спортивная стрельба.

***Состояние здоровья ребенка*** Можно отдать ребенка не для побед, а для профилактики заболевания. Так улучшится осанка и исчезнет плоскостопие, окрепнет иммунитет на зимних видах спорта.

### ***Как выбрать лучший спорт для ребенка по его здоровью?***

#### ***Советы педиатров***

После того, как вы всесторонне изучили критерии выбора вида спорта для своего ребенка, проанализировали его психические и физические

способности, отведите чадо к педиатру. Потому что медицинский осмотр может выявить моменты, о которых вы не знали.

Кроме того, врач сможет выявить противопоказания и определить уровень нагрузок, что допустимы для вашего ребенка.

И, конечно, порекомендовать тот или иной вид спорта, наиболее ему подходящий:

- *Волейбол, баскетбол и футбол.* Про эти виды спорта лучше забыть при близорукости, астме и плоскостопии. С другой стороны они станут помощниками при укреплении опорно-двигательного аппарата.

- *Художественная гимнастика.* Поможет для формирования правильной осанки и станет 1-й помощью при плоскостопии.

- Если есть проблемы с дыханием, добро пожаловать на ушу.

- *Плавание* — оптимальный вариант, подходящий всем. Преимуществом у этого вида спорта — масса! От формирования правильной осанки до профилактики плоскостопия и укрепления нервной системы.

- *Хоккей* поможет при проблемах дыхательной системы, но запрещен при наличии хронических болезней.

- При слабом вестибулярном аппарате — *горные лыжи и единоборства.* А также фигурное катание и художественная гимнастика.

- Укрепить нервную систему поможет *детская йога, плавание и верховая езда.*

- *Теннис.* Вид спорта, способствующий улучшению мелкой моторики и формированию внимательности. Но запрещенный при близорукости и язвенной болезни.

- *Верховая езда* способствует снижению судорожной готовности и даже уровня сахара у диабетиков, а также нормализации работы ЖКТ.

- *Легкая атлетика, конькобежный спорт и прыжки в воду* способствуют развитию дыхательной системы и укреплению сердца.

- Не рекомендовано *фигурное катание* при болезнях плевры и при высокой степени близорукости.

### ***Ситуации, когда ребенка стоит забрать из спортивной секции***

*Разочарование.* Ребенку может не нравиться спорт. С этим нужно разобраться. Либо он не подходит по характеру, либо не подходит местоположение или тренер.

Нужно поговорить с малышом. Он может открыть секрет и поделиться тем, что его волнует.

*Сильная нагрузка в планировке дня.* Школа, домашние обязанности могут наложиться на расписание. Это спровоцирует появление стресса, переутомления. Снижение аппетита и нарушение сна предупредят об этом.

*Излишняя нагрузка на тренировках.* В этом случае нужно посетить тренировку. Возможно, из-за медицинских противопоказаний выбранная секция не подходит.

Чтобы понять лучше ситуацию, нужно походить на занятия. Понаблюдать за тренером и его действиями. Что это за человек и как он ведет тренировку.

*Неуважительное отношение к ученикам,* повышение нагрузки сверх нормы, повышенный голос неприемлемы. Или просто посмотреть на свое чадо. Нравится ли ему, комфортно ли заниматься. Может окажется, что он вообще не посещает занятия.

*Главное — не заставлять ребенка ходить на занятия. У него должен быть свой интерес, вдохновение.*

*Часто родители отдают в спортивную секцию, потому что хотели сами (но по каким то причинам не имели возможности проявить себя). В этом случае при отсутствии желания самого юного спортсмена разовьются не стремление победы, а разочарование, чувство унижения и уныние.*

Прислушайтесь к тренеру - преподавателю, который подскажет переносится ли нормально данная нагрузка и можно ли рассчитывать на результаты.

**Спрашивайте о том, что нравится ребенку** и куда он хочет ходить. Человек должен расти умным, настойчивым и выносливым. Но не загнанным в угол.

*Не бойтесь экспериментов, но и не оправдывайте неудачи ребенка в спорте «обстоятельствами».*

*Неудача — это недостаток приложенных усилий. Ребенок должен уметь делать выводы и исправлять ошибки.*

Поддерживайте свое чадо, независимо от спортивных успехов, и прислушивайтесь к его желаниям!

### **Список литературы**

1. Бальсевич В.К. Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. «Теория и практика физической культуры», 1980.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М. ФиС, 1980.
3. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор), Федерация хоккея России, М., 1997.
4. Единая система отбора перспективных спортсменов. Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. М., 1986.
5. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет). Государственный Центральный Ордена Ленина Институт физической культуры, М., 1983.
6. В.И. Шапошникова. Индивидуализация и прогноз в спорте. М., ФиС, 1984.
7. В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. Прогнозирование в спорте. М., ФиС, 1986.
8. В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М., ФиС, 1984.
9. А. Николич, В. Параносич. Отбор в баскетболе. М., ФиС, 1980.
10. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М., ФиС, 1978.
11. Бахрах И.И., Волков В.М. Взаимосвязь некоторых морфофункциональных показателей с пропорциями тела мальчиков пубертатного периода. - ТиП, 1974.

12. Бахрах И.И., Дорохов Р.М. Прогнозирование морфологических показателей детей и подростков. В сб: Возраст и становление спортивного мастерства. Смоленск, 1974.
13. Волков В.М. Актуальные вопросы биологии спортивного отбора. ТиП, 1974.
14. Волков В.М. Биологические аспекты отбора и управления в юношеском спорте. Смоленск, 1974.
15. Волков В.М., Филин В.П. Отбор в спорте. М., ФиС, 1983.
16. Грощенко С.С. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы. «Теория и практика физич. культ.», 1968.
17. Гирис В.С., Кузнецов В.Р., Сириш П.З. Исследование прогностической значимости биодинамических параметров как критериев отбора юных прыгунов в длину. ТиП, 1973.
18. Гужаловский А.А. Теория и методика спортивного отбора. Челябинск, 1976.
19. Дорохов Р.Н., Попов И.М. Спортивно-медицинские аспекты отбора и ориентации. Смоленск, 1978.
20. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте. ТиП, 1973.
21. Зациорский В.М., Сергиенко Л.П. Проблема наследуемости двигательных способностей. 1976.
22. Касенов К.У. Реактивность организма у моно- и дизиготных близнецов. М., Медицина, 1981.
23. Колотилова И.М. Исследование прогностической значимости силовых и морфофункциональных показателей в процессе отбора гимнасток. М., 1987.
24. Майзель Н.И., Небылицын В.Д. Психологические вопросы отбора. М., МГУ, 1964.