

## *Зачем необходимы занятия физической культурой в спортивной школе моему ребенку?*

*Методист Семенова Д.Ю.*

На этот вопрос каждый родитель отвечает самостоятельно. Кто-то хочет вырваться из круга бесконечных простуд, кто-то грезит о карьере Курниковой или Буре. Если же у вас остались сомнения в том, что ребенку это надо, то имейте в виду: на сегодняшний день 70 % младших школьников страдают теми или иными заболеваниями. Большая часть из них — следствие неправильного образа жизни и гиподинамии. Беда в том, что в стремлении вырастить совершенного ребенка, в желании дать ему как можно больше знаний в разных областях, привить культуру души мы забыли, что не менее важна и культура тела. А следствием культуры тела является физическое здоровье, необходимость которого вряд ли кто-нибудь станет отрицать.

Просто посчитайте: 5 — 6 часов ребенок сидит в школе, 3 — 4 — делает уроки, еще пара часов в день уходит на компьютер и телевизор, добавьте время на еду и гигиенические процедуры и на движение не остается совсем ничего. А значит необходимо создать условия, в которых ребенок будет вынужден двигаться. И занятия в спортивных секциях — кратчайший путь к достижению цели.

Здоровье детей, конечно, главный аргумент. Но и остальные мотивы не менее важны: спорт помогает ребятам стать более выносливыми, собранными, развить силу, внимание, координацию; спорт — это не только приобретение полезных умений и навыков, но и интересное и полезное проведение досуга. Как выбрать вид спорта, подходящий именно моему ребенку?

Любой опытный тренер преподаватель скажет, что в спорте талант может проявить любой ребенок. Главное, правильно определиться, какой

конкретно вид спорта подходит именно вашему сыну или дочери. Подумайте, чем увлекается ваш ребенок, какие сильные стороны своего характера он может проявить, а что, напротив, стоило бы откорректировать.

Тренер может подсказать, есть ли у ребенка врожденные качества, которые позволят ему заниматься тем или иным видом спорта. Но право выбора все равно остается за вами.

Если же вы хотите, чтобы ребенок начал заниматься спортом как можно раньше, постарайтесь подобрать для него секцию, в которой практиковались бы игровые методики обучения, — они больше нравятся малышам и позволяют войти в мир тренировок без лишнего стресса.

На что обратить внимание, выбирая секцию или школу?

Главное — это тренер - преподаватель. Познакомьтесь с ним, постарайтесь побольше узнать о нем от администрации школы, в которую собираетесь отдать своего ребенка, от родителей учеников, которые уже занимаются у этого тренера.

Попросите разрешения по присутствовать на тренировке (обычно в период набора в школы такая практика существует). Понаблюдайте, как он ведет занятия, как общается с детьми. Узнайте, какое образование у тренера, какая квалификационная категория. Изучите, в каких соревнованиях принимали участие его воспитанники, какие спортивные достижения на счету его учеников.

Уточните, осуществляется ли в школе врачебный контроль. Посмотрите, в каких условиях проходят занятия.

Учтите так же, что маленького ребенка вам придется приводить на занятия и забирать из спортивной школы. Есть ли в школе место, где вы могли бы подождать свое чадо? Будьте придирчивы и пристрастны — от

вашего правильного выбора зависит слишком многое и, прежде всего, здоровье вашего ребенка.

Система обучения в спортивных школах отличается от общеобразовательной школы.

Главной целью существования спортивных школ является воспитание спортсменов, способных показать высокий результат. От того, насколько высоки спортивные результаты, зависит статус школы.

Набирают учеников в спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Занятия в них проходят 4–6 часов в неделю. Основу занятий составляет общефизическая подготовка (ОФП). По итогам занятий в СОГ учащихся переводят в группы начальной подготовки (НП). В группах начальной подготовки дети осваивают азы выбранного спорта, занятия проводятся три раза в неделю по два часа на протяжении двух - трех лет. Чтобы перейти в следующую группу, юные спортсмены должны сдать контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Следующая ступень — учебно-тренировочная группа. Именно с этой ступени и начинается профессиональный спорт: 12–18 часов занятий в неделю, учебно-тренировочные сборы, соревнования, большие нагрузки. Завершается ступень также сдачей нормативов и присвоением спортивных разрядов. Хочется добавить, что именно на этом этапе спортсменам приходится делать выбор — оставаться в спорте или предпочесть иной путь.

Спортивная карьера вашего ребенка может ограничиться СОГ, в которой он может заниматься до 18 лет, может же к 15 годам взлететь до высшего спортивного мастерства — все зависит от таланта, трудолюбия, выносливости и воли к победе. И не только у самого ребенка, но и у его родителей.

Как я могу помочь своему ребенку, если он начнет заниматься в спортивной школе?

Приготовьтесь к тому, что занятия ребенка в спортивной школе потребуют многого и от вас. Прежде всего, настройтесь на материальные затраты. На сегодняшний день занятия в нашей школе бесплатные. Но для выезда на соревнования иногда не хватает выделенных средств, или тренер предлагает выехать на соревнования, которые не финансируются из бюджета, но имеют важное значение в карьере спортсмена. В таких случаях поездка может состояться только благодаря денежным средствам родителей и спонсоров. Следующий важный момент — как можно раньше научите ребенка подчиняться воле тренера. Дело в том, что передача умений и навыков в спорте держится исключительно на беспрекословном подчинении тренеру.

Если ребенок не привык слушаться, выполнять команды, не дисциплинирован, — трудно рассчитывать, что ему легко удастся подстроиться под новые условия. А значит, он будет чувствовать себя, по меньшей мере, неуютно. Конечно, к концу первого года обучения большинство ребят научится подчиняться. Только стоит ли тратить драгоценное время тренировок на приучение к элементарным навыкам дисциплины?

То же самое можно сказать про навыки самообслуживания. Ребенок должен уметь самостоятельно раздеться, аккуратно сложить одежду, надеть тренировочную форму. Тренер — не нянечка в детском саду, у него часто просто нет возможности помочь.

Настройте ребенка на то, что сначала, возможно, у него не все будет получаться, но нужно стараться делать все как можно лучше. Обязательно контролируйте тренировочный процесс. Расспрашивайте ребенка, что и как они делали на занятии, предлагайте ему повторить упражнения дома (неприменно в вашем присутствии). Даже если тренер не дает заданий на

дом, знайте, в спорте, как нигде действует принцип «качество достигается количеством». Поэтому постарайтесь быть с тренером «в одной связке». Не стесняйтесь спросить, над чем стоит поработать дома, чтобы улучшить результат. Конечно, тренировочный процесс целиком находится в компетенции тренера, но с ребенком он работает всего три дня в неделю, а этого порой недостаточно.

При этом не будьте к ребенку слишком суровы, не требуйте невозможного. Будьте его верным тылом, готовым принять и победителя и проигравшего с одинаковым теплом и любовью. Только будучи уверенным в поддержке близких, ребенок сможет достичь высоких спортивных результатов.

И еще. Всем нам наши дети кажутся особо одаренными, талантливыми, необыкновенными. Часто совсем иначе смотрят на наших детей тренеры. Будьте морально готовы к тому, что ваш ребенок окажется не столь талантливым в спорте. Главное, чтобы ребенок не перестал заниматься вообще, чтобы привык к регулярным и постоянным тренировкам. И тогда наградой за ваш нелегкий труд станет отменное здоровье ваших детей, целеустремленность и трудолюбие. Удачи!