

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ВЫБРАТЬ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА?

В наше время предложений в этой области великое множество. Как же не ошибиться и сделать правильный выбор? На что же нужно обратить внимание при выборе спортивной секции для ребенка?

Очень часты случаи, когда родители стремятся реализовать себя в ребенке. Поэтому следует помнить, что вы выбираете секцию для ребенка, а не для себя.

Прежде, чем отправиться записывать ребенка в спортивную секцию, сядьте и поговорите с ним, обсудите несколько вариантов, возможно ребенок сам подскажет вам верное направление.

Природные данные ребенка

Также одним из важных факторов при выборе того или иного вида спорта являются природные данные ребенка. Попробуйте оценить ваше чадо 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 этот выбор – пальцем в небо.

Часто для полных детей родители стремятся выбрать подвижный вид спорта, обосновывая это тем, что он там похудеет. Это крайне не верно. Для тех видов спорта, где важны подвижность и координированность, дети с излишним весом не подходят, для них это сложно и тренировка будет мучительна и унижительна. Для полных детей очень хорошо подойдет плавание, дзюдо и особенно хоккей, так как это тот спорт, в котором вес даже приветствуется.

Далее – рост. Не секрет, что высокие люди особо ценятся в таких играх, как баскетбол и волейбол. В этих играх рост является очень важным фактором, поэтому тренеры готовы простить некоторую медлительность и отсутствие отличной координации движений потенциальным воспитанникам. Бывают и случаи, когда высокий рост, наоборот, становится помехой для достижения каких-либо результатов, например в спортивной гимнастике.

При выборе спортивной секции крайне важно учесть темперамент вашего ребенка. Достаточно часто детей стремятся отдать заниматься спортом для того, чтобы направить в организованное русло неудержимую энергию ребенка. Желание

вполне оправданное, однако не забывайте вот о чем. Более импульсивные и эмоциональные дети тяжелее адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпеливость и старательность в многократных повторениях монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание. Разумеется, квалифицированный тренер способен частично исправить ситуацию и помочь своему воспитаннику преодолеть бушующие в юной душе страсти. Но в целом перспективы в таких случаях весьма туманны. Другое дело – командные игры. Здесь излишняя активность и энергия пойдут на пользу.

Как выбрать тренера

Важной родительской задачей является также и выбор тренера. Нанесите визит на занятия к тренеру, который обучает ребят интересующего вас возраста. Приходить лучше без ребенка. Далее проявите наблюдательность.

Посмотрите, как проводится тренировка: прежде всего обратите внимание на настроение детей. Всегда бросается в глаза, занимаются ли ребята с удовольствием, или наоборот – напряженно. Хороший тренер всегда позаботится о создании позитивной атмосферы. Бойтесь тренерского сюсюканья с воспитанниками, однако еще более опасайтесь хождения детей «по струнке».

Дисциплина и муштра – отнюдь не одно и то же, и смешение этих понятий применительно к детскому спорту серьезно воздействует на психику юных спортсменов.

Оцените ритм занятий: у хорошего тренера они всегда проходят в резвом темпе, однако упражнения обязательно перемежаются расслабляющими играми или эмоциональными эстафетами. Проследите за манерой общения тренера с ребятами. Кричащий тренер – это не беда. Более того, зычный голос для интенсивных занятий в группе – даже благо. Другое дело, что и как он кричит.

Разумеется, не упустите из виду внешний вид тренера. Подтянутость и аккуратность в одежде – почти всегда гарантия серьезного и уважительного отношения к своей работе.

Систематизировав свои первые визуальные впечатления, продолжайте исследование с помощью «опроса общественного мнения». Поговорите с родителями детей, которые занимаются у этого тренера давно.

Чтобы дополнить портрет возможного спортивного руководителя для вашего ребенка, необходим разговор с самим тренером. Это – один из важнейших тестов на профпригодность. Для начала оцените первую реакцию собеседника на ваши вопросы: если отвечает с раздражением, подчеркнуто холодно или невежливо – скорее всего, в процессе занятий будут проблемы и у ребенка. обстоятельно расспросите наставника об условиях приема в школу, режиме тренировок и критериях отбора. Поделитесь какой-нибудь проблемой, связанной с вашим ребенком – например, пожалуйтесь на то, что он не высыпается или плохо ест. Очень важно, как тренер поведет себя в данной ситуации – постарается дать какие-то рекомендации или ограничится формальной ответной репликой. Помните: если детскому тренеру интересна его работа, он обязательно попытается вникнуть в суть ситуации, связанной с приходом в его группу нового спортсмена. Даже если человек торопится, он объяснит это вам максимально тактично. Вообще уважительное отношение к родителям воспитанников – верный признак того, что в поиске хорошего тренера вы на верном пути.

Здоровье ребенка

Еще одним, пожалуй самым важным критерием при выборе спортивной секции является состояние здоровья вашего ребенка. Если ребенок имеет какое-то врожденное или приобретенное заболевание, тогда выбранный вид спорта должен быть направлен на профилактику заболевания. Ничего эффективнее закаливания и физических упражнений не изобретено.

Для красивой осанки и улучшения опорно-двигательного аппарата запишите ребенка на плавание, волейбол, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, в конноспортивную секцию. Исправить плоскостопие поможет художественная и спортивная гимнастика, хоккей.

Для детей с ослабленным иммунитетом, часто болеющих простудными заболеваниями рекомендуется фигурное катание, хоккей, плавание, горные лыжи, парусный спорт, гребля.

Для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы выбирайте футбол, баскетбол, хоккей, волейбол. Кроме того эти командные виды спорта помогают развить выносливость, вырабатывают волевые качества, умение договариваться и быть в команде, формировать стратегию и тактику. Таким образом, ребенок будет себя комфортно чувствовать в коллективе, легко будет находить общий язык со сверстниками.

Если у ребенка слабый вестибулярный аппарат, то для него подойдут такие виды спорта как: фигурное катание, художественная гимнастика, горные лыжи, многие виды единоборств. Для укрепления нервной системы рекомендуются: горные лыжи, верховая езда, занятия детской йогой, плаванием.

Теннис – это тот вид спорта, который положительно влияет на весь организм. Помимо того, что он улучшает работу органов дыхания, он формирует у ребенка глазомер, выдержку, внимание, а также развивает мелкую моторику рук.

Детям, которые имеют заболевание опорно-двигательного аппарата, рекомендуется верховая езда. Во время верховой езды задействуются группы мышц, которые не задействуются при обычной ходьбе. Верховая езда это тот вид спорта, который имеет минимум противопоказаний (близорукость, аллергия на перхоть лошади) и максимум положительных результатов (нормализует деятельность нервной и пищеварительной систем, снижает судорожную готовность, уровень сахара в крови у диабетиков, дети держат крепче спину, преодолевают страх, становятся более уверенными и др.).

Общеукрепляющие и универсальные виды спорта отлично развивают дыхательную систему и укрепляют сердце. К ним относятся плавание, прыжки в воду, легкая атлетика, фехтование, велоспорт, гребля, конькобежный спорт, лыжный спорт. Мышечная масса развивается правильно и равномерно.

Детей можно и нужно лечить спортом, это гораздо приятнее, чем лекарство, однако прежде чем отдать предпочтение определенному виду спорта – посоветуйтесь с врачом педиатром и со спортивным врачом.

Также, не стоит забывать, что спортивные школы и секции требуют не только дисциплины и физической самоотдачи, но и финансовых вложений. Оцените свои силы и в этом отношении. Например, хоккей очень дорогой вид спорта, т.к. профессиональная амуниция стоит недешево.

Месторасположение спортивной секции

И последнее. При выборе спортивной секции или школы, нужно обратить внимание на ее месторасположение. Большая удача, если выбранная вами секция будет располагаться недалеко от дома. В этом случае легче будет справляться с расписанием, ребенок не будет уставать за время, потраченное в пути к ней.

Воспитатель Николаева А.А