

## Выбираем вид спорта и спортивную секцию для ребенка

Часто родители при выборе спортивной секции для ребенка руководствуются ложными мотивами: горнолыжный спорт – это престижно, фигурное катание – красиво, фехтование – благородно, карате – мужественно. Нередко основанием для выбора становятся и нереализованные амбиции взрослых: мама мечтала стать гимнасткой, да фигура подкачала, папа грезил о горных лыжах, но это было не по средствам. Все это в корне неверно.

Как выбирать вид спорта?

1. Расспросите самого ребенка, чем бы ему хотелось заниматься. Он, скорее всего, вообще не имеет представления о том, какие существуют виды спорта. Восполнить этот пробел несложно: посмотрите с ним передачи **спортивного канала**, сходите на занятия или соревнования в различные **спортивные секции**. Но все же полагаться исключительно на выбор ребенка не стоит.

2. Прежде чем принять решение, трезво оцените возможности ребенка. Ведь спорт – это та сфера, желание человека далеко не всегда совпадают с его физическими возможностями. Например, худенький, неуверенный в себе мальчик вряд ли почувствует себя комфортно в секции хоккея, а основательному плотненькому крепышу, скорее всего, не удастся добиться успехов в секции **спортивной гимнастики**, где необходимы гибкость, прыгучесть, подвижность суставов.

3. Не стоит отдавать малыша заниматься тем видом спорта, к которому он максимально предрасположен. Ведь в этом случае у него будут активно развиваться именно те навыки, которые и так прекрасно сформированы, а те, которые нуждаются в дополнительной стимуляции, так и останутся неразвитыми. А занятия спортом, если правильно **выбран профиль**, могут гармонизировать как раз те сферы, в которых малыш не слишком успешен.

4. Необходимо взвесить материальные возможности семьи, учесть удаленность места занятий от дома, расписание тренировок.

Как доктор прописал

Если у ребенка есть какое – то хроническое заболевание, то выбирать вид спорта и определять допустимую нагрузку можно только по рекомендации лечащего врача. Но даже если ребенок выглядит абсолютно здоровым, у него могут быть проблемы, которые до поры до времени не дают о себе знать, но при повышенной физической нагрузке могут развиваться в серьезный недуг. Поэтому, прежде чем принять окончательное решение, нужно обязательно **проконсультироваться у педиатра**, а лучше пройти полную диспансеризацию.

В профессионалы или любители?

Занятия спортом приносят пользу телу и душе в том случае, когда ребенок занимается с удовольствием, а после тренировки чувствует легкую приятную усталость. Но в **спортивных школах**, где детей с первых шагов ориентируют на достижение **спортивных результатов**, тренировки столь интенсивны, что не оздоравливают, а, наоборот, изматывают организм. К тому же они отнимают столько времени, что **ребенку и его родителям приходится выбирать** : или отказаться от занятий музыкой, рисованием и т. д. и посвятить себя только **спортивной карьере**, или бросить секцию. Выбор никогда не бывает безболезненным.

От последствий **спортивных** перегрузок страдают в первую очередь физически здоровые дети. Слабые и болезненные быстро отсеиваются как неперспективные.

Если вы заботитесь не о славе, а о здоровье и гармоничном развитии **ребенка**, не стремитесь записать его в **спортивную школу**, где делают чемпионов. Скромная оздоровительная секция рядом с домом принесет больше пользы.

## Тренер

Особое внимание уделите выбору тренера. Ведь от него во многом будет зависеть, полюбит ли **ребенок заниматься спортом**, будут ли занятия приносить радость. Поинтересуйтесь, какое у тренера образование, с какими результатами выступал он сам и каких успехов достигли его ученики. Поговорите с детьми, которые у него занимаются, и с их **родителями**. И все же, даже при самых положительных характеристиках и анкетных данных стоит полагаться в первую очередь на свое собственное мнение. Понаблюдайте за тренером во время занятий, убедитесь, что он не груб с детьми, толково и внятно объясняет, что и как нужно делать, страхует во время опасных упражнений, разумно дозирует нагрузку. Если тренер вам покажется не очень приятным человеком или если малыш наотрез откажется идти к нему на занятия, прислушайтесь к своей интуиции и чувствам **ребенка**.

*«Заберите меня отсюда!»*

**Выбрана секция**, куплена экипировка, начались занятия. И вдруг **ребенок объявляет**, что заниматься не хочет. Что делать? Для начала разобраться, в чем причина нежелания. Многие дети отказываются заниматься, столкнувшись с трудностями: что-то не получается с первого раза, тренировки вызывают дискомфорт. Товарищи по группе опережают. В этом случае стоит уговорить **ребенка подождать** : возможно, позже ему удастся справиться с неудачами и он с удовольствием втянется. Более серьезная проблема – конфликт с товарищами по группе. В раздевалках дети остаются без присмотра взрослых, и более опытные **«спортсмены»** могут насмеяться над новичками. Постарайтесь научить **ребенка постоять за себя**. Попросите тренера контролировать поведение детей в раздевалках. Но если ничего не меняется и **ребенок** боится ходить на тренировки, ищите другую секцию. Забирайте **ребенка и в том случае**, если у него не сложились отношения с тренером.

Если **ребенку не нравится выбранный вид спорта**, не стоит настаивать и во что бы ни стало продолжать занятия. Предложите ему передохнуть и попробовать себя в чем-то новом.

Чтобы быть здоровым и сильным, совершенно не обязательно ходить в **спортивную секцию**. Ролики и коньки, велосипед и скакалка, плавание и бадминтон, пешие и водные походы принесут не меньше пользы. В любом случае не кубки и медали, а здоровье и уверенность в собственных силах – вот главная награда, которую получает ваш маленький **спортсмен**, а вместе с ним - и вы.

## Виды спорта для детей

Вид спорта Приносит пользу Противопоказания Возраст Плюсы Минусы

Плавание Плавать полезно при дистонии, частых простудах, гастрите, ожирении, сахарном диабете, заболеваниях позвоночника Не рекомендуется при кожных заболеваниях: нейродермите, мокнущих экземах. Аллергикам не стоит плавать в бассейне с хлорированной водой С 4–5 лет Доступность, низкая стоимость обучения и экипировки, возможность **выбрать** бассейн рядом с домом Высок риск грибковых заболеваний

Конный спорт Полезен при неврозах, гиперактивности, аутизме, отставании в развитии, подходит детям, ограниченным в движении (*при ДЦП*) Близорукость высокой степени, бронхиальная астма С 8-9 лет Общение **ребенка с умным животным**, престижность Один из самых дорогих видов **спорта** (высокая стоимость экипировки и услуг тренера, необходимость возить **ребенка за город**

Легкая атлетика Укрепляет организм, помогает при дистонии, частых простудах, начальной стадии сколиоза. Оздоровительный бег полезен при хронических заболеваниях в стадии ремиссии Длительные забеги, бег с препятствиями, прыжки стоит ограничить или

исключить вовсе при заболеваниях сердца, воспалениях желудочно-кишечного тракта, астме, сильной близорукости С 7 лет Доступность, занятия на свежем воздухе, недорогая экипировка Частые растяжения связок

**Лыжный спорт** Сочетает все плюсы легкой атлетики с мягким закаливанием. Лыжи очень полезны при заболеваниях органов дыхания, плоскостопии, болезнях позвоночника Ограничить при бронхиальной астме с частыми приступами и при язвенных процессах С 8-9 лет Доступность, занятия на свежем воздухе, не очень дорогая стоимость экипировки Сезонность занятий, экипировку приходится менять каждый год

**Фигурное катание** Полезно при начальных стадиях остеохондроза, сколиоза, нарушениях обмена веществ Велика опасность застудить органы малого таза. Соблюдать осторожность при незрелости связочного аппарата, сильном плоскостопии, высокой степени близорукости С 3-4 лет Престижность, развивает эстетический вкус, артистичность Сезонность, высокая стоимость костюмов, высокая травмоопасность

**Спортивные единоборства** Обучение должно начинаться с курса общеукрепляющей подготовки. Если тренер подберет **ребенку** индивидуальную программу, учитывая особенности его здоровья, занятия окажут великолепное оздоровительное действие на весь организм Если **ребенка** начнут сразу учить размахивать ногами и разбивать ладонью кирпичи, уводите его из этой секции С 5-9 лет Гармоничное развитие души и тела, умение постоять за себя, средняя стоимость экипировки Травмоопасность

**Художественная гимнастика** Укрепляет мускулатуру, способствует развитию межполушарных связей, координации движений. Умеренные занятия полезны девочкам, склонным к сколиозу, перенесшим в раннем возрасте рахит При интенсивных занятиях возрастает нагрузка на суставы, связки, позвоночник, а это чревато травмами. Данный вид **спорта** может быть противопоказан при болезнях сердца С 5-6 лет Престижность, развитие артистичности, формирование красивой фигуры, средняя стоимость экипировки Травмоопасность

**Фехтование** Не связано с физическими и эмоциональными перегрузками, полезно ослабленным детям. Способствует формированию межполушарных связей, развитию глазомера, пространственного мышления. Рекомендуются детям с дисграфией, дислексией Сколиоз, сильная близорукость. Из-за синтетических покрытий и костюмов с масками могут возникнуть проблемы у аллергиков и астматиков С 9-10 лет Развитие быстроты реакции Высокая стоимость экипировки, травмоопасность

Командные виды **спорта** **Хоккей**, футбол, волейбол и др. помимо общеукрепляющего эффекта учат взаимодействию в группе.

Волейбол и баскетбол-оптимальный вариант. Водное поло сочетает в себе все плюсы плавания и командной игры. Риск травматизма при этом минимален Футбол и хоккей очень травматичны и требуют больших физических затрат и выносливости С 6-7 лет Воспитание волевых качеств Высокая стоимость экипировки (хоккей, футбол, выезд на соревнования за счет **родителей**)

**Теннис** Полезен, если **ребенок склонен к полноте**, при начальных стадиях остеохондроза, дистонии, нарушении координации движений Противопоказан при сколиозе. При интенсивных занятиях страдают локтевые и коленные суставы С 6-7 лет Престижность, развитие интуиции, обучение тактике и стратегии Дорогой вид **спорта**.