

Как правильно выбрать спортивную секцию для ребенка



Родителям хочется, чтобы ребенок вырос здоровым, крепким, выносливым, а если еще и талант есть в определенном виде спорта или хорошие физические показатели, можно уже задуматься о будущей профессиональной карьере спортсмена.

Выбор остается за вами и за вашим ребенком.

Как же выбрать спортивную секцию, на что ориентироваться и какие плюсы и минусы учитывать?

Спортивную подготовку можно начинать примерно с четырех – пяти лет, важно помнить, что детский организм только формируется, малыш может быстро уставать, капризничать, это отобьет всю охоту и интерес к занятиям. В любой секции все тренировки и занятия в раннем возрасте представляют собой, в основном, общую физическую подготовку с включением простейших спортивных элементов.

Обязательно поговорите с ребенком, чем бы он хотел заниматься. Не стоит отдавать его в тот вид спорта, который кажется именно вам интересным или престижным, а ребенка он вообще не привлекает. Зачем превращать занятия в принудилку? В таком случае, без родительского контроля, спорт быстро будет брошен.

Обратите внимание на физические данные ребенка. Гибкий, активный, худощавый, стройное телосложение, рост, прыгучесть и т. д. – физические данные помогают ребенку легко «стартовать» в том или ином виде спорта. Легкое начало – лучшая мотивация для продолжения занятий.

Обязательно проконсультируйтесь с врачами. Возможно, что у ребенка есть противопоказания к конкретному виду спорта. Или, наоборот, прямые показания для того, чтобы, например, заняться гимнастикой.

Отдельный вопрос с очень активными детьми. Родители рассуждают – надо куда-то выпускать энергию. Задиристый? Отдаем в каратэ. Гиперактивный? Пусть носится на легкой атлетике. Такие дети живут в собственном ритме, на тренировках нужно концентрироваться, слушать тренера – пользы от занятий будет минимум.

Специалисты не рекомендуют отдавать таких детей в спорт раньше десяти лет. Но, конечно же, все индивидуально.

Не идите в обратном направлении. Ребенок слабоват, больше любит сидеть с книжками, побыть в одиночестве, нужно отдавать его в командный вид спорта! А вдруг вырастет слабаком? Его же научат там давать сдачи или постоять за себя, общаться с другими детьми? Ну, в таком случае, если ребенок чему и научится – то ненависти к спорту. Выбирайте для таких детей индивидуальные виды спорта и не требуйте от него немедленных спортивных достижений. Поговорка – тише едешь, дальше будешь, - здесь срабатывает, как нельзя лучше.

А что насчет травм? При грамотном тренере, риски травм сводятся к минимуму в любом виде спорта. Риск получить травму возникает лет так через пять (а то и позже) регулярных занятий, когда вырастает нагрузка и требования к юному спортсмену. Но в таком случае, опять же, надо спросить ребенка – готов он к риску и травмам или нет? Риск тоже должен иметь место в жизни. Но пусть это будет спланированный риск!

Деньги и время – самое востребованное в жизни родителей будущего спортсмена. Будьте готовы к тому, что за экипировку придется выложить энную сумму, оплачивать поездки ребенка на сборы или соревнования. Ваш бюджет не выдерживает, а ребенок показывает хорошие достижения и бросать ему занятия никак нельзя. Вот это задачка! Лучше всего посоветоваться с опытными мамами и папами, на какие суммы и когда рассчитывать. И время, конечно же, наш жизненно ценный ресурс! Иногда не хватает времени на учебу. Контролировать его возвращения с тренировок и многое другое.

Подведем итог сказанному:

- проконсультируйтесь с врачом;
- поговорите с ребенком;
- оцените свои финансовые и временные возможности;
- учитывать физические показатели ребенка, а не собственные амбиции;
- не гнаться сразу за профессиональными успехами;
- взвесить все риски.

Действительно, спорт для многих детей – это хорошая возможность получить образование (спортсмены ценятся во многих вузах и колледжах), спортивная подготовка может пригодиться и в обычной жизни. При наличии таланта – есть возможность профессиональную карьеру спортсмена, в дальнейшем – тренера, спортивного чиновника, комментатора, например.

Самое главное — поддерживать ребенка в его увлечениях и не заставлять заниматься спортом против его желания.

Ваш психолог Сафина Елена

информация подготовлена
с использованием материалов сети интернет