

В какую спортивную секцию отдать ребёнка?

Каждый родитель задаётся вопросами, каким видом спорта лучше заняться его ребёнку? Какой вид спорта полезней для здоровья ребёнка? С какого возраста лучше начинать заниматься тем или иным видом спорта? Нельзя дать единого ответа – решения в каждом конкретном случае должны приниматься индивидуально, с учётом состояния здоровья, а также желания и склонностей самого ребёнка.

Систематические занятия любым видом спорта развивают силу мышц, выносливость, быстроту и ловкость. Однако «вес» этих качеств в разных видах спорта, разумеется, различен. Поэтому для занятий тем или иным видом спорта необходим предварительный совет с тренером-преподавателем и врачом. При этом учитывают состояние здоровья и характер физического развития ребёнка, а также возможное влияние на развитие его организма тренировочных занятий.

Прежде чем решить, в какой спорт отдать ребёнка, следует определить, какие качества будут вырабатываться у него в ходе спортивных тренировок. Командные виды спорта, такие как баскетбол, волейбол, особенно хоккей и футбол, наиболее популярные среди мальчиков – развивают выносливость, вырабатывают силу воли, воспитывают целеустремленность, настойчивость, смелость, дисциплинированность, чувство коллективизма. Художественная гимнастика, фигурное катание, фитнес-аэробика – наиболее любимые виды спорта у девочек – развивают координацию движений, танцевальность, ритмичность, раскрепощённость, эмоциональность, совершенствование двигательных качеств, а также музыкальный слух. С большим удовольствием дети занимаются большим теннисом, который развивает молниеносную реакцию, способствует развитию атлетической фигуры. Прекрасно воспитывается воля и мужество у детей в занятиях плаванием и лыжным спортом – они требуют умения преодолевать усталость. Горнолыжный спорт – прекрасное средство воспитания у ребят решительности, смелости, мужества. Широкое распространение в последние годы получили боевые искусства, которые «отвечают» за координацию движений, мускулатуру, учат ребёнка быстро реагировать и правильно падать и, конечно, постоять за себя.

Перед зачислением своего ребёнка в ту или иную спортивную секцию, необходимо также учитывать его психологические особенности и темперамент. Если ваш ребёнок

общителен, у него много друзей – ему понравятся командные виды спорта. Если же ребёнок лидер по натуре, то ему будет тяжело делить с кем-то свои победы. Художественная гимнастика, фигурное катание, боевые искусства (дзюдо, тхэквондо и др.) подойдут ребёнку с лидерскими качествами. Гиперактивных детей также следует отдать в отделения единоборств. Там ребёнок сможет выплеснуть неисчерпаемую энергию и избавиться от агрессии. Если ваш ребенок спокоен и задумчив, предложите ему занятия таким видом спорта, где сосредоточенность и умение «собраться в кулак» сочетаются с необходимостью активных действий, например, биатлоном. Также для спокойных и ранимых детей прекрасно подойдёт плавание. Бассейн подойдёт и для ребёнка с неврологическими проблемами. Вода раскрепощает и успокаивает, делает устойчивым к стрессовым ситуациям, укрепляет физически развивая бронхо-легочную систему, укрепляя мышцы и закаливая детский организм. Неуверенного в себе ребёнка сложно заинтересовать тем или иным видом спорта из-за его боязни потерпеть неудачу. Но если такой малыш почувствует свой успех, то он начнет заниматься с удвоенной силой.

Нельзя забывать и о том, что любой вид спорта является травмоопасным и, отдавая своего ребёнка в спортивную секцию, родители должны об этом помнить. При этом боевые виды спорта — это направления, которые, часто пугают многих родителей, но все не так страшно. Любой вид спорта травматичен в той или иной мере, просто особое внимание уделяется защите.

Любовь к спорту следует прививать в раннем возрасте, при этом совместные занятия детей и родителей, общие спортивные интересы дают возможность родителям лучше узнать ребёнка, привить ребёнку интерес к занятиям спортом. Это же так прекрасно, когда родители не только поддерживают и помогают ребёнку во всех его начинаниях, но и вместе с ним участвуют в спортивных праздниках и соревнованиях.