

Родителям напомнили, как правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка

Перед всеми родителями однажды встаёт вопрос, в какую спортивную секцию отдать ребёнка. Сейчас, перед началом нового спортивного сезона, он особо актуален. И здесь, как на перепутье дорог, важно сделать правильный выбор. Вот только делают его взрослые чаще всего, руководствуясь лишь личными мечтами и желаниями. Как не совершить ошибку, выбирая спортивное направление в целом и секцию, куда ребёнок будет ходить с удовольствием, в частности, рассказала врач по гигиене детей и подростков Центра охраны здоровья детей и подростков Анастасия Бабикова.

- Анастасия Сергеевна, какие моменты нужно обязательно учитывать, выбирая спортивную секцию для ребёнка?

- Важно, чтобы ребёнок сам выбрал вид спорта, которым бы он хотел заниматься. Родитель в этом вопросе может быть советчиком, помощником, но не более. Присмотритесь к интересам своего малыша, расскажите ему о разных видах спорта, о том, как и где проходят тренировки. Чтобы помочь ему сориентироваться, ходите с детьми на соревнования, чтобы он имел представление об особенностях конкретного вида спорта. Самоопределение как раз и происходит в результате таких запоминающихся событий.

Ещё один важный момент, на который мы, медицинские работники, призываем ориентироваться, - это состояние здоровья ребёнка. Обязательно проконсультируйтесь с педиатром. Детские врачи лучше знают, как устроен организм в каждом определённом возрасте. Доктор проведёт обследование и порекомендует, какие группы мышц следует укреплять и какой вид спорта в этом поможет. А также проверит, нет ли отклонений в состоянии здоровья, которые потребуют коррекции желаний.

В каждом виде спорта существует свой минимальный возрастной порог. Самое простое – это связаться с методистом конкретной спортивной школы и обсудить детали по определённому направлению. Обязательно оцените транспортную доступность учреждения, куда хотите записать сына или дочь. Спорт (а тем более большой) – это прежде всего воспитание самостоятельности. Поэтому как бы не было велико желание записаться в какую-то секцию, если она находится на другом конце города, лучше отказаться от этой идеи.

- Нужно ли делать выбор, исходя из физических возможностей ребёнка или лучше ориентироваться на перспективу развития?

- Выбор вида спорта всегда преследует две задачи, причём нельзя сказать, что какая-то из них важнее. То есть можно пойти по пути успешного качества: например, отдать предпочтение футболу, если ребёнок умеет быстро переключаться, видит мяч, может быстро реагировать. А можно пойти по второму пути, взяв под внимание «отстающее» качество и натренировать его. Допустим, у ребёнка слабый верхний плечевой пояс, и мы отдаём его в тот вид спорта, где развитие именно этих мышц играет одну из ключевых ролей (гребля, лыжные гонки). И даже если сын или дочь не достигнет серьёзных успехов в спорте, в любом случае он разовьёт эти мышцы и укрепит здоровье. Да, в этом случае

успехи в спорте будут даваться тяжелее. И здесь уже должно проявиться мастерство тренера и поддержка родителей.

- Если мы говорим о психологических особенностях, нужно ли их учитывать? К примеру, заставлять интроверта заниматься командными видами спорта, чтобы он стал более общительным...

- Всегда слушайте своего ребёнка. Если ему не комфортно, это видно: он будет без желания собираться на тренировку. И здесь нужно выяснить первопричину. Если это из-за страха неудач, то с этим можно работать. А если ему в принципе не комфортен по личным убеждениям этот спорт, он не может заниматься контактными или силовыми видами, не нужно заставлять и отправлять на тренировку через «не хочу». В этом вопросе решение только за детьми.

- Часто родители стараются занять всё свободное время ребёнка, записывая его одновременно на три, четыре, пять кружков и секций. Есть ли вообще нормы в этом вопросе или всё индивидуально?

- Если говорить о начальном этапе спортивной подготовки, здесь ребёнок вполне справится, особенно если подбирать сочетаемые по нагрузке занятия (лёгкую атлетику, например, и шахматы). Но потом всё равно придётся выбирать что-то одно. В целом мы, врачи, не рекомендуем сочетать более двух видов досуговой деятельности. И здесь учитывается не только спорт, но и музыкальная или художественная школа, репетиторы, легоконструирование или любые другие активности вне школьного времени. В противном случае вы получите только переутомление, частые простудные заболевания или обострение хронических заболеваний. Ребёнок должен отдыхать. И это должно происходить не только во сне. Поэтому два вида досуговой деятельности – это максимум.

И ещё. Все занятия должны согласовываться с режимом дня в школе и с ритмом жизни семьи. Бесполезно записывать ребёнка на горные лыжи, если вы знаете об этом виде спорта только по рассказам или если вы не готовы возить юного спортсмена на тренировки на дальние расстояния.

Здоровье вашего ребёнка превыше всего. Не забывайте об этом в погоне за успехами в большом спорте, не переусердствуйте. И, конечно, не забывайте о личной вовлечённости. Все успешные спортсмены говорят, что в процессе становления их спортивной карьеры рядом всегда были близкие люди, которые поддерживали в трудную минуту, заражали оптимизмом и делили самые яркие и радостные моменты.