

Как выбрать спортивную секцию для ребенка

Ваш ребенок подрастает ему уже 5 или 6 лет. Настает время задуматься о его дальнейшем воспитании физическом развитии. Обычно в возрасте 6-7 лет родители решают, в какую спортивную секцию нужно определить малыша. Это правильно. Становиться профессиональным спортсменом не обязательно, но развиваться как физически, так и социально, спортивная секция обязательно поможет. Не всегда удастся угадать с первого раза, что понравится вашему сыну или дочери. Видов спорта великое множество.

На что же нужно обратить внимание, когда выбираешь спортивную секцию для ребенка?

Инструкция:

1 шаг

Начнем с того, какие способности проявил ваш ребенок к моменту выбора вида спорта при поступлении в ДЮСШ. Если он индивидуалист, стремится к лидерству, упорен в достижении своих личных целей, то ему подойдут индивидуальные виды спорта, такие как любая борьба, легкая атлетика, плавание, теннис, конькобежный спорт и все прочие виды спорта, где спортсмен действует, рассчитывая на собственные силы и личную волю к победе. Если ребенок склонен к выполнению своих действий в коллективе, умеет организовывать вокруг себя команду или сам с удовольствием включается в общество по интересам, то ему подойдут командные виды спорта, такие как футбол, волейбол, хоккей, баскетбол и прочие виды спорта, в которых индивидуальность должна быть составляющей команды, где должно быть развито чувство коллективизма.

2 шаг

Прежде, чем вы отправитесь записывать ребенка в спортивную школу, поговорите с ним. Важно, чтобы это был его выбор, а не ваш. Не стоит реализовывать свои несостоявшиеся планы через детей. Возможно, что ваш ребенок с большим удовольствием будет заниматься музыкой,

лепкой или рисованием, а спортивные занятия ограничатся дворовой игрой в футбол или настольный теннис, а может катанием на роликах или на велосипеде.

3 шаг

Часто родители выбирают вид спорта, чтобы укрепить здоровье ребенка и избавиться от повторяющихся заболеваний.

Общеукрепляющими и универсальными видами спорта являются плавание, прыжки в воду, легкая атлетика, фехтование, велоспорт, гребля, конькобежный спорт, лыжный спорт. Эти виды спорта отлично развивают дыхательную систему и укрепляют сердце. Мышечная масса развивается правильно и равномерно.

4 шаг

Если у ребенка лишний вес, то выбор видов спорта, где важны подвижность и координированные действия, не подходят, для него это сложно и тренировка будет мучительна, что может вызвать отвращение к спорту вообще. Для таких деток очень хорошо подойдет плавание, которое поможет сбалансировать массу тела, классическая борьба, тяжелая атлетика, дзюдо и хоккей, так как в этих видах спорта, значительная масса тела не помеха.

5 шаг

Наблюдайте за природными данными ребенка, ловкость, гибкость, координация движений, скорость реакции – все это может послужить для выбора спортивного направления для вашего чада. Если ребенок с удовольствием общается с животными, то ему будет в радость ходить в конноспортивную секцию. Есть и собачьи виды спорта, например, аджилити, они не входят ни в какие спортивные соревнования для людей, но имеют не малую популярность и тоже развивают физическую подготовку. К тому же партнер по этим видам спорта будет напарником для вашего ребенка и в жизни.

6 шаг

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. Причем, если ребенок занимался в одной секции какое-то время и, по его прошествии, потерял

интерес к этому спортивному направлению, предложите ему что-нибудь еще, возможно он просто еще не определился в выборе для себя чего-то действительно привлекательного.

7 шаг

И последнее. При выборе вида спорта, нужно обратить внимание на месторасположение спортивной школы. Большая удача, если ДЮСШ будет располагаться недалеко от дома. В этом случае легче будет справляться с расписанием, ребенок не будет уставать за время, потраченное в пути к ней, школьная программа тоже не будет страдать. Если же до школы нужно будет добираться, то, как следует, продумайте маршрут, помогите ребенку добираться до нее, составьте четкий распорядок дня.

Обязательно обсудите с ребенком все эти моменты. Совместными усилиями сделайте правильный выбор, и тогда ребенок будет получать удовольствия от своих занятий.