

## КАК ВЫБРАТЬ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА



5 июля 2011 года, 08:39

[Распечатать](#)

Спортивные достижения и состояние здоровья ребенка напрямую зависят от качества преподавания в секции, которую он выбрал вместе с родителями.

Как правильно оценить, пойдут ли занятия спортом малышу на пользу, рассказывает Сергей Поляков, заведующий отделом ЛФК Научного центра здоровья детей РАМН.

### **Выбирайте тренера**

Как правило, при выборе спортивной секции для ребенка родители учитывают не только ее направленность. Ребенка нередко отдают заниматься конкретному тренеру, учитывая отзывы знакомых и рекомендации.

При выборе тренера учитывайте его собственный спортивный уровень, достижения и квалификацию. Но не менее важны и его **личностные качества** – как он общается с детьми, насколько сильно способен их заинтересовать и сплотить.

Нередко дворовые энтузиасты без золотых медалей и титулов работают с детьми гораздо эффективнее, чем бывшие спортсмены.

### **Наблюдайте за занятиями**

Прежде чем ребенок пойдет заниматься, зайдите посмотреть, как проходят занятия. Если тренер позволяет себе повышать голос, неуважительно относится к ученикам и создает в коллективе нездоровую конкуренцию – возможно, от такого наставника стоит отказаться.

Даже если вы не присутствуете на занятиях, всегда спрашивайте ребенка о том, как они проходят. Это необходимо, чтобы вовремя заметить, когда малышу становится **тяжело психологически**, и вмешаться.

Иногда ребенок не рассказывает о своих проблемах, но у него неожиданно начинается «болеть живот» или «раскалываться голова» перед занятиями, и он старается сделать все, чтобы их пропустить. Это один из признаков того, что занятия стали для него некомфортны или неинтересны.

### **Контролируйте нагрузки**

Помните, что практически любой спорт травмоопасен. И если организм ребенка не подготовлен к повышенным нагрузкам, вероятность получить повреждения **очень высока**.

Очень важно, чтобы нагрузка была строго дозированной. Если тренер не учитывает **особенности новичков**, и строит тренировку так, что они работают на пределе возможностей, удовольствия от таких занятий ребенок не получит, а травму – запросто.

Следите за тем, как ребенок справляется с физическими нагрузками. Даже если у него нет жалоб, и занятия ему нравятся, наблюдайте, не нарушены ли у малыша сон и аппетит, хватает ли ему сил на другие занятия.

Важно вовремя заметить **признаки переутомления** и снизить нагрузку до комфортного уровня.

### **Трезво оценивайте возможности**

Внимательно прислушивайтесь к мнению педагога в спортивной секции. Если он считает, что ребенок не справляется с нагрузкой, и у него нет данных к занятию конкретным видом спорта, не настаивайте и не скандажьте.

Лучше внимательно выслушайте **советы тренера** и отдайте ребенка в другую секцию – где его талантам найдется достойное применение.

Но если малыш показывает выдающиеся результаты, и ему прочат спортивную карьеру, не менее **спокойно и сдержанно** отнеситесь к открывающимся перспективам.

Оцените, насколько это интересно самому ребенку, есть ли у него желание достигать спортивных высот, и как это скажется на его учебе в школе и отношениях с друзьями. И только взвесив все «за» и «против», учитывая мнение малыша, можно принимать решение.

### **Не форсируйте**

До окончания полового созревания организм ребенка постоянно растет и перестраивается. **Неправильно подобранная** физическая нагрузка может принести больше вреда, чем пользы.

Помните, что спортивные занятия в этом возрасте – это улучшенная физкультура, которая должна в первую очередь **укрепить здоровье ребенка** и уже в последнюю – удовлетворять амбиции.

### **Самое важное**

При выборе секции проверьте, как проходят занятия, и как тренер относится к ученикам. Следите, чтобы ребенок не переутомлялся, и у него оставалось время для другой деятельности.

Если выбранный вид спорта малышу не подходит – не настаивайте на продолжении занятий. Когда речь пойдет о спортивной карьере, будьте осторожны, в детском возрасте спорт – все-таки больше физкультура.