

МУКИ ВЫБОРА:

КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ СО СПОРТИВНОЙ СЕКЦИЕЙ ДЛЯ РЕБЕНКА

ЛЮБОЙ РОДИТЕЛЬ ЗАБОТИТСЯ О ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ РЕБЕНКА. СПОРТ СОВЕРШЕНСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКИЕ, НО И МОРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА, ЗАКЛАДЫВАЕТ ВАЖНЫЕ ЧЕРТЫ В ХАРАКТЕРЕ, ФОРМИРУЕТ ПРИВЫЧКУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО РАЗЛИЧНЫХ СЕКЦИЙ, И ТРУДНО ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С КОНКРЕТНЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ, КОТОРОЕ ПОДОЙДЕТ СЫНУ ИЛИ ДОЧЕРИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРА, ТЕМПЕРАМЕНТА, ИНТЕРЕСОВ. НА ЧТО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ПРИ ВЫБОРЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ, КАКИЕ КАЧЕСТВА ОНИ РАЗВИВАЮТ И КАК НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА – ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ МЫ ЗАДАЛИ ЗАМЕСТИТЕЛЮ ДИРЕКТОРА ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ» МАРИНЕ АНИСИМОВОЙ.



От чего следует отталкиваться при выборе вида спорта для детских занятий?

— Многие родители, выбирая вид спорта, которым будет заниматься ребенок, не учитывают, подходит ли он ему. Часто мамы и папы приводят детей в секцию по рекомендации друзей или в ту, о посещении которой сами грезил когда-то, тем самым пытаясь реализовать свои несбывшиеся мечты стать олимпийскими чемпионами.

И нередко получается так, что родители пытаются водить на занятия по шахматам или шашкам своего гиперактивного ребенка, а детей со спокойным характером — на секции, где преобладает большая физическая активность и быстрое переключение внимания с одного вида деятельности на другой.

Это большая ошибка. В первую очередь нужно узнать мнение ребенка, учесть его интересы и физические способности. Не менее важно определиться с целью занятий — общее развитие, укрепление здоровья, овладение навыками, которые пригодятся в жизни (плавать, танцевать, кататься на горных лыжах), социализация или завоевание высших спортивных титулов.

С какого возраста можно отдавать ребенка в спортивные секции? Есть ли возрастные ограничения в зависимости от направления?

— Нормативы по минимальному возрасту детей для зачисления в секции отражены в Федеральных стандартах спортивной подготовки

Министерства спорта. Например, фигурным катанием в пору начинать заниматься с четырех-пяти лет, если есть цель завоевывать медали на олимпиадах. Можно отдать ребенка и после шести, но без задачи вырастить спортсмена-профессионала. Этот же возраст оптимален и для плавания. Возраст пяти лет подходит и для знакомства с акробатикой, танцами и хоккеем, но перед этим в три-четыре года тогда стоит поставить малыша на коньки и начать тренировать выносливость. Для большого тенниса оптимальный возраст для старта — от четырех до десяти лет. При этом тренировки в четыре — шесть лет представляют собой, скорее, оздоровительные занятия с «элементами» тенниса. Начиная с семи лет, в теннис уже играют парно и более серьезно.

НЕСМОТЯ НА ТО ЧТО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕТСТВА, ЕСТЬ ПРИМЕРЫ АТЛЕТОВ, КОТОРЫЕ ДОБИЛИСЬ БОЛЬШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ, СТАРТОВАВ В ПОЗДНЕМ ВОЗРАСТЕ. НАПРИМЕР, НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ НАЧАЛ КАРЬЕРУ В 20 ЛЕТ И СТАЛ ПЕРВЫМ В ИСТОРИИ РОССИЙСКИМ БОКСЕРОМ, КОТОРОМУ УДАЛОСЬ ЗАВОЕВАТЬ ТИТУЛ ЧЕМПИОНА МИРА В СУПЕРТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ.

ЕСТЬ ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ И ВО ВСЕ ПОХОЖИ НА СЮЖЕТ ДЛЯ ГОЛЛИВУДСКОГО КИНО. БУДУЧИ ПЛОТНИКОМ, 22-ЛЕТНИЙ ИТАЛЬЯНЕЦ МОРЕНО ТОРРИЧЕЛЛИ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ИГРАЛ ЗА ЛЮБИТЕЛЬСКУЮ ФУТБОЛЬНУЮ КОМАНДУ. ОДНАЖДЫ ЕГО СБОРНАЯ В ТОВАРИЩЕСКОМ МАТЧЕ СОШЛАСЬ С ТУРИНСКИМ «ЮВЕНТУСОМ». ТРЕНЕР ЛЕГЕНДАРНОЙ КОМАНДЫ ЗАМЕТИЛ НИКОМУ НЕ ИЗВЕСТНОГО ЗАЩИТНИКА ТОРРИЧЕЛЛИ И ПРИГЛАСИЛ ЕГО К СЕБЕ В КЛУБ. ЗА СВОЮ КАРЬЕРУ В СОСТАВЕ КОМАНДЫ ОН ТРИЖДЫ ВЫИГРАЛ ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ, КУБОК ИТАЛИИ, КУБОК УЕФА И ЛИГУ ЧЕМПИОНОВ.

Как определить, какой вид спорта подходит ребенку? Можно ли самостоятельно оценить его физические способности?

— В последнее время открываются много специализированных центров, которые проводят комплексное тестирование детей по следующим направлениям: антропометрическое, психофизиологическое, функциональное и спортивное. В антропометрическом исследовании измеряются показатели физического состояния: вес, рост, размер грудной клетки, параметры телосложения и т. д. На этом этапе специалисты опреде-

ляют природную предрасположенность к определенному виду спорта. Функциональное тестирование выявляет физические возможности: выносливость, равновесие и работоспособность. Без этого исследования есть риск подобрать вид спорта, занимаясь которым ребенок будет переутомляться, что нанесет существенный вред организму. Спортивное тестирование нацелено на определение уровня физической подготовленности к занятиям. Ребенок выполняет ряд физических упражнений с учетом возраста и пола. Также в исследование входят упражнения на скорость реакции, память, внимание, определение темперамента.



СПОРТИВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ НАЦЕЛЕНО НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ.

Что родители получают по итогам тестирования?

— По результатам тестов родителям выдается комплексное заключение с рекомендациями наиболее подходящих видов спорта конкретно для их ребенка. Также указываются виды спорта, которые не подходят в силу различных причин. При этом важно учитывать, что это не окончательный вердикт. Если по итогам тестирования определен вид спорта ребенку не рекомендован, а он хочет им заниматься, отговаривать не стоит. Когда он почувствует определенный дискомфорт, то всегда сможет сменить вид деятельности.

Психологический аспект тоже важен при выборе вида спорта. Как ориентироваться на характер детей?

— При выборе спортивной секции следует, во-первых, учитывать взаимосвязь физических данных и психологических особенностей ребенка. Если он невысокого роста, подумайте, стоит ли отдавать его в секции профессионального волейбола и баскетбола. Ребенок с избыточным весом на занятиях фигурным катанием, художественной гимнастикой, акробатикой или легкой атлетикой может приобрести комплексы из-за некомфортных условий. Во-вторых, следует обратить внимание на характер и темперамент ребенка. Общительному малышу могут подойти командные виды спорта. Занятия легкой атлетикой придутся по душе тому, кто любит быть в центре внимания. Индивидуальные виды спорта — идеальный вариант для стеснительных, замкнутых детей.

Какие физические качества развивают разные виды спорта?

— Один из наиболее полезных видов для детского здоровья в целом — плавание, к тому же это еще и важнейший навык для жизни. Многие малыши плавают с первых

месяцев жизни, но если ребенок еще не знаком с водой, то с пяти-шести лет смело можно посещать бассейн. Командные виды спорта оказывают общеукрепляющее действие на растущий организм, развивают скорость, ловкость, а также коммуникативные навыки и способствуют быстрой адаптации в коллективе. Спортивная и художественная гимнастика, спортивные или балльные танцы формируют гибкость и грациозность, правильную осанку. Фигурное катание и лыжный спорт укрепляют иммунитет, развивают практически все физические качества человека.

А что касается боевых искусств, куда мальчишек отправляют «становиться мужчинами»?

— Боевые искусства позволяют детям получить навыки самообороны, а гиперактивным ребятам — выплеснуть избыточную энергию, развить ловкость и координацию, воспитать дисциплинированность, ответственность. К тому же дыхательные методики единоборств служат профилактикой простудных заболеваний и успокаивают нервную систему.

Во многом успешность занятий зависит от тренера. Как его выбрать?

— Тренер должен уметь объяснять, знать не только современные методики преподавания, но и детскую физиологию, психологию. Обратите внимание, что многие олимпийские чемпионы не могут найти себя в тренерской работе, так как исчерпали свой ресурс в большом спорте. Присмотритесь к методикам проведения занятий выбранным вами тренером, прежде чем записывать своего ребенка в его группу. Обязательно пообщайтесь с другими родителями, которые уже длительное время водят своих детей к этому педагогу, узнайте их мнение.

Что еще важно учесть при выборе секции?

— Важно учитывать расположение организации, в которую вы собираетесь водить ребенка. В идеале она должна быть в шаговой доступности от дома, школы, детского сада, поскольку продолжительное время в дороге до секции будет сказываться на работоспособности ребенка. В то же время местонахождение не должно быть решающим, если ребенку не подходит вид спорта или тренеры ближайшей спортивной организации. Также нужно помнить, что некоторые направления требуют значительных материальных затрат на экипировку или дополнительные занятия. К ним относятся фигурное катание, спортивные танцы, большой теннис, хоккей. Однако есть секции, занимаясь в которых, можно обойтись без существенных расходов, — легкая атлетика, плавание, баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис. Но, прежде всего, нужно думать о желаниях, физических возможностях и склонностях вашего ребенка. Для него главное — это поддержка и понимание взрослых, поэтому если какие-то занятия доставляют дискомфорт, лучше отказаться от них или поменять секцию.



Текст:
Наталья Лифаренко



Аудиоверсия текста