*Спеціаліст управління освіти,*

*молоді та спорту*

*Клішина О.*

**Обираємо спортивну секцію**

Усім батькам без винятку хочеться, щоб їхня дитина мала добре здоров’я та росла сильною. Фізичне навантаження йому не тільки не зашкодить, але й буде запорукою міцного здоров’я та гарного самопочуття. До того ж, це буде один із способів проводити своє дозвілля з користю. Ідея записати свою дитину в спортивну секцію спадає на думку усім батькам, а ось в яку саме – над цим питанням потрібно поміркувати.

Нижче зазначені ті моменти, на які необхідно звернути увагу в першу чергу:

1. Тверезо подивіться на фізичні здібності Вашої дитини (адже у будь-якому виді спорту є свої протипоказання).

Навіть якщо дитина виглядає абсолютно здоровим, у нього можуть бути малопомітні проблеми, які при підвищених фізичних навантаженнях можуть розвинутися в серйозну недугу. Тому не полінуйтеся, пройдіть повну диспансеризацію. Зверніться до ортопеда, тому що під час занять спортом основне навантаження приходиться саме на хребет та кінцівки. Непомітні на перший погляд дефекти опорно-рухового апарату можуть призвести до серйозних травм.

2. Яким видом спорту хотіла б займатися Ваша дитина.

3. До якого виду спорту має здібності Ваша дитина.

Якщо Ваша дитина товариська, має багато друзів, то їй більше підійдуть командні види спорту. Якщо ж дитина має лідерські якості і він не готовий ділити з кимось перемогу, кращим варіантом для нього буде спортивна або художня гімнастика, настільний теніс.

Темперамент дитини відіграє не менш важливу роль. Для гіперактивних дітей більше підійдуть секції єдиноборств, де дитина зможе виплеснути надмірну енергію, позбутися агресії. Для сором’язливих дітей, не схильних до агресивності й лідерства, підійдуть спокійні види спорту, такі як кінний спорт, плавання. Для дітей з неврологічними проблемами вдалим вибором буде басейн і верхова їзда.

4. Вирішіть, якою буде кінцева мета усіх цих занять – здоров’я Вашої дитини , або ж це буде професійна спортивна кар’єра. Якщо вибір буде в користь другого варіанта, важливо розуміти, що часто тренувальний процес йде на шкоду інтелектуальним здібностям, а досягнення результатів може потягнути не кожна дитина.

5. Проаналізуйте відгуки про майбутнього тренера: його стиль спілкування з дітьми, розумність фізичних навантажень.

6. Скільки часу буде витрачати Ваша дитина на дорогу у секцію і назад, а скільки на самі заняття.

7. Перегляньте свої фінансові можливості: деякі види спорту (хокей, лижі, теніс) вимагають дороге екіпірування, на якому Ви не зможете заощадити.

Окрім вище зазначених пунктів варто брати до уваги вік, в який Ваша дитина почне займатися спортом.

 Існують наступні поради:

- З 3 до 6 років діти мають займатися загальною фізичною підготовкою. У цьому віці ні в якому разі не рекомендується займатися елементами важкої атлетики. Фізичні навантаження повинні бути помірними;

- З 6 до 9 років діти можуть виконувати точні рухи. В такому випадку потрібен індивідуальний підхід тренера. Тобто, якщо до 6 років дитина займалася футболом, то після досягнення цього віку тренер зможе визначити ким буде ця дитина: захисником, нападаючим або воротарем;

- З 9 до 12 років формується особистість дитини та світосприйняття. Тепер він сам приймає рішення: продовжувати заняття, змінити вид спорту або ж, взагалі, знаходить своє місце у житті.



Пропонуємо Вам розглянути основні види спорту, їх переваги та особливості.

*Командні види спорту* (футбол, баскетбол). Крім загального фізичного розвитку командні види спорту збільшують комунікативні здібності дитини, її соціальну адаптованість, вміння знаходити спільну мову та йти на компроміс заради єдиної мети. До мінусів даних видів спорту можна віднести високу травмонебезпечність, а також низький відсоток переходу в професійний спорт з дитячо-юнацьких шкіл. У дитини повинен бути не тільки талант, але й висока працездатність для досягнення мети. З іншого боку, якщо не ставити за мету професійну кар’єру, іноді корисно і просто поганяти з м'ячем.

*Бойові мистецтва* розвивають точність у рухах, гнучкість. У той же час збільшують впевненість у власних силах, уміння захищати себе. Важливо, щоб упевненість не перетворилася на агресію, а захист - у спробу знайти пригоди на свою голову. Важливо, щоб викладач не тільки вчив прийомам, а й був духовним наставником, прищеплював філософію, яка має велике значення, особливо в східних бойових мистецтвах. Також батькам варто врахувати високу травмонебезпечність бойових мистецтв.

*Великий теніс* дозволяє розвивати швидкість реакції, спритність, моторність, вміння налаштуватися і сфокусуватися на результаті. Проте великий теніс - один з найдорожчих видів спорту: батькам доведеться вкласти в дитину багато грошей. Правда і в цьому можна знайти плюси: якщо дитина має талант і хорошого тренера, вже до 16-17 років здібна дитина може окупити всі витрати батьків.

*Плавання* - практично оптимальне заняття, як для хлопчиків, так і для дівчаток. Воно розвиває загальне фізичне здоров'я, загартовує організм, зміцнює серцево-судинну та нервову системи, сприяє зростанню і зміцненню кісткової тканини. Мінусом можуть стати хіба що широкі плечі професійних плавчинь.

*Танці*практично не мають мінусів. Вони підходять для будь-якого віку і не вимагають великих фізичних навантажень. Завдання поступово ускладнюються і дають можливість пристосуватися до тренувань. Танці покращують поставу і ходу, добре впливають на грацію та артистичність, покращують дихальну систему організму і його працездатність.

*Тренажерний зал, силові навантаження*. Дані види спорту не бажані для організму, який ще не сформувався остаточно. Про тренажерний зал можна згадати у 15-17 років, в залежності від особливостей організму.

*Гімнастика*розвиває гнучкість, пластику, почуття краси, плавність в рухах. Гімнастика сприяє підтримці спортивної форми і постави. Однак високі навантаження під час тренувань часто призводять до розтяжок зв'язок, вивертів суглобів.

Спортивна секція вимагає витримки не тільки від дитини, але і від батьків. Заздалегідь налаштуйте себе на те, що не будете хвилюватися, якщо дитина після занять у басейні вийде на вулицю з погано висушеним волоссям, якщо на тілі будуть синці від падінь та ударів, якщо дитина буде досягати гірших результатів, ніж його друзі в секції. Не можна ставити в приклад успіхи ровесників і підганяти дитину, вимагаючи від нього поліпшення результатів. Заняття спортом повинні формувати витримку, а не комплекси.