

# Рекомендации по выбору спортивной секции

## **Рекомендации по выбору спортивной секции**

Прежде всего – все зависит от индивидуальных особенностей самих детей. Необходима оценка ребенка максимально объективно. Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет. Отдать малыша в секцию раньше, конечно, можно, но это не более надежный выбор. Глобальная же задача – максимально использовать детские природные данные.

Вот, например, у ребенка лишний вес, а его тащат в секцию футбола, исходя из того, что он заодно и похудеет. Это неправильно. В футболе важны подвижность и координированность, а конституция этого ребенка – гарантия того, что тренировочный процесс для него превратится в сплошное унижение. Разумеется, все это может привести к неприятию спорта в целом. Полным детям гораздо больше подойдут плавание, дзюдо, некоторые разновидности легкой атлетики или хоккей – это, кстати, тот самый игровой вид спорта, в котором изрядный вес даже приветствуется.

Далее – рост. Не секрет, что высокие люди особо ценятся в таких играх, как баскетбол. Длина тела в сантиметрах – настолько важный для этих игр фактор, что тренеры готовы простить потенциальным воспитанникам и некоторую медлительность и посредственную координацию движений. Так что если ребенок хорошо растет – нужно обратить внимание в первую очередь на «паркетные» виды спорта. Кроме того, исходя из роста родителей, можно спрогнозировать и будущие габариты ребенка – у высоких взрослых и дитя, как правило, достигает приличных показателей. Кстати, бывают случаи, когда высокий рост становится помехой для занятий. В спортивной гимнастике, например, долговязых не любят, считая их нескладными и

бесперспективными.

Что касается футбола и хоккея, то здесь есть достаточно жесткие критерии: скорость, ловкость, резкость. Скорость – это единственное качество, которое невозможно «привить» – она дается от природы, и увеличить ее в ходе тренировок можно лишь на 10% – научно доказано. Поэтому, как бы ни хотелось удовлетворить свои родительские амбиции, заняв чадо самой популярной в мире игрой, вряд ли стоит мучить флегматичного парня заведомо бесполезным процессом.

### **Что, если ребенку не нравится секция**

Что же делать, если ребенок после первого же занятия вернулся разочарованным и наотрез отказывается от дальнейшего обучения? Для начала следует обдумать, не был ли выбор спортивной секции обусловлен какими-либо неудовлетворенными амбициями. Может, родители всегда хотели заниматься гимнастикой, а ребенку ближе что-то другое? Достаточно трудно бывает признаться самому себе в этом. Практика показывает, что родители зачастую стараются реализовать себя в ребенке. Папа, мечтавший быть хоккеистом, но в силу обстоятельств не ставший им, отдает ребенка в хоккейную секцию, а у малыша душа лежит, скажем, к музыке, рисованию или чему-то другому.

Если же родители неамбициозные, тогда стоит поговорить с ребенком. Может быть, его отказ посещать занятия обусловлен просто плохим приемом. Возможно, он некомфортно чувствует себя среди занимающихся или ему несимпатичен тренер. Или, может, ему гораздо больше нравится делать по утрам зарядку, а вечером во дворе бегать, играть в мяч, зимой всей семьей ходить на каток или выезжать за город на лыжах? При выборе полезных для ребенка занятий обязательно надо ориентироваться на его личные желания. Зачастую, только совместными усилиями можно сделать правильный выбор, и тогда ребенок вырастет здоровым, умным и морально устойчивым человеком.

### **Другие особенности при выборе секции**

Давайте определимся, что физкультура и спорт – это не одно и то же. Заниматься для себя или заниматься для получения медалей – совершенно разные вещи. Общее в этих двух понятиях «физкультура» и «спорт» – то, какие средства для этого используются, в основном физические упражнения и игры.

Отличаются же они постановкой целей: физкультурой занимаются, чтобы быть здоровым, а спортом – ради достижений, результатов, побед. Физкультура направлена на исправление физических недостатков, а спорт – на развитие физических достоинств.

Спортивный тренировочный процесс, даже самый профессионально поставленный, все равно способствует износу организма. И зачастую развитие физических качеств ведется за счет и в ущерб другим – интеллектуальным и моральным. Последнее время уже официально начали признавать, что спорт, особенно профессиональный и детский, имеет побочные эффекты. И, тем не менее, именно дети становятся основным объектом спортивных тренеров. Кстати, в детском спорте тоже действует свойственный нашему миру естественный отбор, в результате которого слабые детишки отсеиваются как неперспективные, а в наибольшей степени страдают физически здоровые люди, способные выдерживать большие физические нагрузки.

Делать из ребенка олимпийского чемпиона совсем необязательно. Вполне достаточно того, чтобы он просто был физически подготовлен и все время занят. Таким образом, можно оградить его от пагубного влияния улицы и благотворно повлиять на состояние здоровья.

Как следует все обдумав, можно отправить ребенка в спортивную секцию. Осталось самое главное: определиться, в какую именно секцию податься. Дабы упростить задачу выбора, отметим некоторые положительные и отрицательные моменты в наиболее распространенных видах спорта, доступных возрасту старшего дошкольника.

Организм человека развивается неравномерно. У ребенка есть особые чувствительные этапы развития, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Их

называют чувствительными. Если в эти временные периоды оказать целенаправленное воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие периоды. Опыт, пережитый на протяжении чувствительного периода, оказывает особенно сильное или долговременное воздействие на формирование связей в мозге.

Но почему существуют эти периоды? Почему бы им не тянуться всю жизнь? Этому существует нейро-физиологическое объяснение. Человеческий мозг использует 17% от энергии получаемой организмом. Это самый высокий показатель среди живых существ. Но это ничто по сравнению с энергетическими затратами на развитие детского мозга. Мозг пятилетнего ребенка потребляет половину необходимой организму энергии. Большую часть этой энергии потребляют синапсы, поэтому поддержание дополнительных синаптических связей обходится недешево. Чувствительный период характеризуется наличием максимального числа таких связей в том отделе мозга, который отвечает за то или иное физическое качество. По прошествии чувствительного периода, с целью экономии энергии, большая часть этих связей пропадает. Однако синапсы нейронов, которые чаще активируются, с большей вероятностью будут сохраняться и укрепляться.

Периоды максимального потребления энергии мозгом приходятся на возраст до 6 лет и связаны с развитием таких жизненно важных качеств, как зрение, восприятие, речь. Чувствительные периоды физических качеств начинаются с 7 лет, когда количество энергии, потребляемой мозгом, начинает снижаться, последовательно достигая «взрослых» уровней в разных участках мозга по мере их созревания. Этот процесс завершается в возрасте от 16 до 18 лет. В дальнейшем архитектура мозга будет меньше поддаваться модификации, либо потому, что дополнительные аксоны и синапсы больше недоступны, либо потому, что биохимические проводящие пути, определяющие активность синапсов, изменяются с возрастом.

В прошлом веке многие исследования определяли чувствительные периоды относительно хронологического возраста ребенка. Поэтому данные по чувствительным периодам сильно различаются.

Некоторые источники вообще ушли от попытки привязать чувствительные периоды к возрасту ребенка с точностью до года. Сегодня ученые пришли к пониманию, что хронологический возраст плохой критерий, потому что все дети созревают в разном темпе. Поэтому стали опираться на биологический возраст ребенка, который определяется такими критериями созревания, как начало ростового скачка, максимум ростового скачка, степень окостенения костных тканей (процентное отношение хрящевой ткани к костной).. Современные исследования чувствительных периодов таких физических качеств, как сила, выносливость и координация уже делаются не по отношению к хронологическому возрасту, а относительно критериев созревания, главным из которых является PHV – максимум ростового скачка. Речь идет о ежегодной прибавке в росте ребенка (сантиметров в год). В среднем у девочек PHV приходится на 12 лет, а у мальчиков на 14 лет. Однако другие физические качества, такие как гибкость и быстрота по-прежнему не имеют исследований относительно биологического возраста и мы вынуждены опираться на старые данные по хронологическому возрасту. Чтобы читателю было проще ориентироваться, мы рассмотрим физические качества и соответствующие им виды спорта согласно следованию чувствительных периодов.

## **Как определить, какой вид спорта подходит ребенку?**

О физических критериях и требованиях было сказано ранее. Решая, каким видом спорта заняться ребенку, родителям стоит учитывать также темперамент и психоэмоциональные особенности. Открытые, смелые и коммуникабельные дети лучше контактируют с тренером, их можно отправить на фигурное катание, гимнастику или отдать в секцию командных видов спорта. Здесь им придется не только работать сообща со сверстниками, но и четко выполнять требования старших. В таком деле важна дисциплинированность и доверие.

Гиперактивным малышам более полезными окажутся занятия по борьбе. На таких тренировках они научатся контролировать эмоции, концентрировать внимание и станут более организованным. А вот тихому и скромному ребенку лучше выбрать индивидуальные виды спорта – плавание, большой теннис. На таких занятиях малыш получит необходимую физическую нагрузку, а умеренное общение со сверстниками позволит ему постепенно раскрепоститься и стать более общительным. Это рациональнее, чем сваливать на плечи застенчивого малыша ответственность за победу или поражение команды.

## **Популярные виды спорта для мальчиков**

Ребята, как правило, более активные и физически развитые, чем девочки. Энергию мальчика стоит направить в нужное русло и выбрать для регулярных занятий подвижный вид спорта. Универсальным вариантом может стать баскетбол, футбол или хоккей. Такие тренировки не только обеспечат необходимую физическую нагрузку, но и помогут адаптироваться в социальном плане. Командные виды спорта – лучший выбор, если родители хотят, чтобы мальчик приобрел нужные черты характера и развил полезные коммуникативные навыки. Дух соперничества и персональная ответственность, умение работать сообща и следовать инструкциям – такая психологическая практика пригодится будущему мужчине. Кроме этого, групповые тренировки на свежем воздухе и интенсивный бег – отличная основа для формирования здоровой опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы.

Выбирая, каким видом спорта лучше заниматься мальчику, родители должны помнить и о наращивании мышечной массы. У подростка метаболизм ускоряется. Поэтому в период полового созревания понадобятся дополнительные усилия и специальный высокобелковый рацион, чтобы сформировалась атлетическая фигура. Секция по борьбе и плаванье – хорошие выбор для роста

необходимой мышечной массы у мальчиков. А вот тяжелая атлетика или походы в тренажерный зал с папой – решение неоднозначное. Педиатры разрешают тренироваться с отягощением только с 10-12 лет, однако, лучше отложить такие занятия еще лет на пять.

## **Какой вид спорта выбрать для девочки**

В этом случае приоритетными задачами являются:

- коррекция веса и формирование фигуры;
- общее укрепление организма;
- развитие грации, гибкости и координации движений.

Исходя из таких целей, лучшие виды спорта для девочек – секция художественной гимнастики, большой теннис, фигурное катание, занятия бальными танцами. Такие тренировки помогут поддерживать физическую форму, а при должном старании станут любимым увлечением или даже карьерой. В категории приятных и полезных хобби, которые потребуют меньше свободного времени, можно выделить: беговые и горные лыжи, плавание или легкую атлетику. В последнее время большой популярностью пользуется верховая езда – в «пони-клубы» можно записать малышку уже с 4 лет.

## **Нужно ли заставлять ребенка заниматься спортом**

В этом вопросе есть две стороны медали и родителям важно соблюдать баланс. Сегодня появилось множество видов пассивного досуга. Телевидение и Интернет составляют серьезную конкуренцию обычным развлечениям. Поэтому лучше как можно раньше мотивировать ребенка заниматься спортом, заинтересовать его, продемонстрировать пользу активного отдыха. Лучше всего это делать на личном примере и начать с совместной зарядки по утрам. Если пропустить момент, родителям будет непросто в

будущем оторвать ребенка от телевизора или видеоигр, чтобы заставить его заниматься спортом.

Если в дошкольном возрасте не стимулировать интерес детей к спорту и не следить за их рационом, то проблемы со здоровьем и физическим развитием практически гарантированы. Любителей пассивного отдыха у компьютера и нездоровой пищи ждет ожирение и сопутствующие эмоционально-психологические трудности.

Но это лишь одна сторона медали. Многие родители в вопросе мотивации перегибают палку. Спорт в детском и подростковом возрасте должен восприниматься ребенком скорее как развлечение. Если превратить тренировки в «каторгу», это вызовет лишь отторжение. Результатом станут серьезные психологические проблемы и разрушенные взаимоотношения с родителями. Не стоит оправдывать свои действия тем, что став профессиональным спортсменом, сын или дочь будут еще благодарить вас за моральный прессинг и настойчивость. Практика показывает, что в такой ситуации дело редко доходит до карьеры. Получив неудачный опыт на старте, подросток бросает ненавистную секцию при первой же возможности.

Врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине  
Диченская И.И.