

Материал подготовила: Чужинова И.С. инструктор по ФК МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»

КАК ПОЛЮБИТЬ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И КАК СДЕЛАТЬ ВЫБОР?



Преимущества любого вида спорта

Какой бы активностью, каким бы видом спорта ни занимался ребенок, он всегда будет развит более гармонично, чем тот, кто не уделяет физическому развитию должного внимания. Ведь спорт – это не просто про красивое здоровое тело и необходимые нагрузки. Это про дисциплину, умение работать в команде, быстро принимать решения, собираться в сложные моменты, развитие силы воли, формирование характера, нацеленность на результат, планирование времени. Это также определенный круг общения и новые возможности. В саду или школе дети подбираются по одному критерию – возрасту, иногда по уровню подготовки, но никак не по общим интересам.

Любовь и выбор определенного вида спорта позволят ребенку сформировать круг общения, которые соответствует его интересам, его потребностям, он получает в друзей, близких по духу.

Также спорт – это всегда новые возможности для выступлений, соревнований, поездок. Незабываемые впечатления от побед или проигрышей, возможность быть в центре внимания перед болельщиками, раскрыть полностью свой потенциал. В конце концов, это шанс быть замеченным и построить прекрасную спортивную карьеру, стать гордостью страны. Все это начинается с раннего детства с посещения простых спортивных секций. Ведь в спорте – чем раньше начнешь, тем больше вероятность успеха.

Профи или любитель?

Вопрос, который чаще всего задают родители: натаскивать ребенка на профессионального спортсмена или оставить спортивные секции для общего физического развития. Прежде всего, взрослые должны учитывать интерес и возможности самого ребенка. Например, папа не стал футболистом, но очень хотел и поэтому его сын должен обязательно исполнить папину мечту и гонять мяч по полю. Если у сына нет никаких склонностей и желания играть в футбол, то приоритетом, безусловно, является выбор ребенка.

Очень часто по детскому поведению и заинтересованности можно понять, какой вид спорта ребенок предпочитает. Он может активно смотреть спортивные мероприятия, изучать любимых спортсменов, коллекционировать атрибутику, разбираться в правилах игры. Такие интересы важно заметить и поддержать.

Первоначальные физические и психологические показатели детей являются для тренера основным аргументом при просмотре. Профессионалы уже после тестирования и первых пробных тренировок видят склонности ребенка, измеряют его показатели и смогут рекомендовать родителям сделать с ребенком совместный выбор.

Чтобы определиться с выбором, нужно посетить несколько спортивных школ, пройти диагностику и пробные тренировки у разных специалистов. Такой подход точно позволит принять решение – будет ли это долгоиграющая спортивная карьера.

Результаты отбора объективны, так как диагностики в спортивных секциях проводят по определенным методикам. Ребенок по заданию тренера выполняет спортивные упражнения и тесты. Все показатели измеримы: количество подтягиваний, бег на время, скорость, гибкость, скорость реакции, память, координация, сила. В зависимости от результатов можно дать рекомендации по выбору вида спорта и спрогнозировать потенциал. Все максимально объективно, потому что для каждого упражнения существуют нормы.

Пробные занятия состоят из психофизиологического и спортивного тестирования, антропометрического исследования

Также при выборе важен настрой родителей. Профессиональный спорт занимает практически все свободное время. Взрослые должны быть к этому готовы. Сразу рассчитайте свои временные и финансовые ресурсы. За каждым успешным спортсменом стоит не только хороший тренер, но и терпеливые родители.

Какую спортивную секцию выбрать?

Понаблюдайте за ребенком: он больше любит быть лидером, выделяться из толпы сверстников, или с удовольствием предпочитает коллективные игры и занятия, умеет коммуницировать и отдавать инициативу другим. В соответствии с этим выбираем командные виды спорта или идем в индивидуальный зачет. Есть детки, которые выглядят немного не собранными, как будто неуклюжи. Попасть по мячу или шайбе у них получается с трудом. Зато очень хорошо может пойти плавание, дзюдо. Такие склонности также определяются педагогом на первых пробных тренировках.

Каждый вид спорта также требует наличия определенных качеств. Гибкость для гимнастики и танцев, выносливость для футбола и плавания. Такие аспекты важно учитывать при выборе активности.

Для раскрытия творческого потенциала можно выбрать художественные виды спорта: фигурное катание, гимнастику, танцы и т.д. То есть там, где ребенок сможет проявить не только спортивные навыки, но и развить артистизм и харизму. Артистизм обычно замечен с раннего возраста. Это желание выступить на публике, быть в центре внимания, взять яркую одежду или аксессуары. Такие дети имеют хорошее чувство ритма, музыкальный слух.

Где проходить тестирования?

По всей стране развита система центров тестирования, где диагностику можно пройти бесплатно. Или в любой детской спортивной секции в населенном пункте.

Спортивные секции не отменяют совместного спортивного времяпровождения всей семьи. Для каждого сезона есть свои активности. Бесплатные спортивные площадки, беговые и велодорожки, катки дают возможность каждой семье проводить время с пользой. Помним, в здоровом теле – здоровый дух!