

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как правильно подобрать вид спорта для ребенка»

Подготовила: Инструктор по физической культуре

Бойкова Жанна Валентиновна

2024г

«Как правильно подобрать вид спорта для ребенка»

Спорт совершенствует и физические, и моральные качества, закладывает важные черты в характере, формирует привычку здорового образа жизни. Но как определиться с конкретным направлением, которое подойдет сыну или дочери? На что ориентироваться при выборе спортивных занятий? На эти и другие вопросы в весеннем номере журнала «Семья и школа» ответила **Марина Анисимова**, заместитель директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

От чего отталкиваться при выборе вида спорта для ребёнка?

В первую очередь нужно узнать *мнение ребёнка*, 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 ребёнка в спортивные секции?

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 4-5 лет, если есть цель завоёвывать медали на олимпиадах. Можно отдать ребёнка и после 6, но без задачи вырастить спортсмена-профессионала. Этот же возраст оптимален и для *плавания*.
- Возраст 5 лет подходит и для знакомства с *акробатикой, танцами и хоккеем*, но перед этим в 3-4 года тогда стоит поставить малыша на коньки и начать тренировать выносливость.
- Для *большого тенниса* оптимальный возраст для старта — от 4 до 10 лет. При этом тренировки в 4-6 лет представляют собой, скорее, оздоровительные занятия с «элементами» тенниса. Начиная с 7 лет, в теннис уже играют парно и более серьёзно.

Как определить, какой вид спорта подходит ребёнку?

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 определяют природную предрасположенность к определённому виду спорта.
- *Функциональное* тестирование выявляет физические возможности: выносливость, равновесие и работоспособность. Без этого исследования есть риск подобрать вид спорта, занимаясь которым ребёнок будет переутомляться, что нанесёт существенный вред организму.

- **Спортивное** тестирование нацелено на определение уровня физической подготовленности к занятиям. Ребёнок выполняет ряд физических упражнений с учётом возраста и пола. Также в исследование входят упражнения на скорость реакции, память, внимание, определение темперамента.

По результатам тестов родителям выдаётся **комплексное заключение с рекомендациями** наиболее подходящих видов спорта конкретно для их ребёнка. Также указываются виды спорта, которые не подходят в силу различных причин. При этом важно учитывать, что это не окончательный вердикт.

Если по итогам тестирования определенный вид спорта ребёнку не рекомендован, а он хочет им заниматься, отговаривать не стоит. Когда он почувствует определенный дискомфорт, то всегда сможет сменить вид деятельности.

Как учесть психологический аспект, характер ребёнка?

- **Учитывать взаимосвязь физических данных и психологических особенностей ребёнка.** Если он невысокого роста, подумайте, стоит ли отдавать его в секции профессионального волейбола и баскетбола. Ребёнок с избыточным весом на занятиях фигурным катанием, художественной гимнастикой, акробатикой или лёгкой атлетикой может приобрести комплексы из-за некомфортных условий.
- **Обратить внимание на характер и темперамент ребёнка.** Общительному малышу могут подойти командные виды спорта. Занятия лёгкой атлетикой придется 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 ещё и важнейший навык для жизни.

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 бальные **танцы** формируют гибкость и грациозность, правильную осанку.

Фигурное катание и лыжный спорт укрепляют иммунитет, развивают практически все физические качества человека.

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.

Как выбрать тренера?

Тренер должен уметь объяснять, знать не только современные методики преподавания, но и детскую физиологию, психологию.

Присмотритесь к методикам проведения занятий выбранным вами тренером, прежде чем записывать своего ребёнка в его группу. Обязательно пообщайтесь с другими родителями, которые уже длительное время водят своих детей к этому педагогу, узнайте их мнение.

Что ещё важно учесть при выборе секции?

Расположение организации, в которую вы собираетесь водить ребёнка. В идеале она должна быть в шаговой доступности от дома, школы, детского сада, поскольку продолжительное время в дороге до секции будет сказываться на работоспособности ребёнка.

В то же время местонахождение не должно быть решающим, если ребёнку 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, — лёгкая атлетика, плавание, баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис.

Но, прежде всего, **нужно думать о желаниях, физических возможностях и склонностях вашего ребёнка**. Для него главное — это поддержка и понимание взрослых, поэтому если какие-то занятия доставляют дискомфорт, лучше отказаться от них или поменять секцию.