

Зачем Вашему ребенку заниматься спортом?

Юрин Александр Викторович

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

У каждого родителя на этот вопрос свой ответ. Кто-то хочет вырваться из круга бесконечных простуд, кто-то грезит о карьере теннисистки Шараповой или футболиста Дзюбы. Какую – бы цель вы не преследовали, то имейте в виду: на сегодняшний день 70 процентов младших школьников страдают теми или иными заболеваниями. Большая часть из них — следствие неправильного образа жизни и гиподинамии. Беда в том, что в стремлении вырастить совершенного ребенка, в желании дать ему как можно больше знаний в разных областях, привить культуру души, мы забыли, что не менее важна и культура тела. А следствием культуры тела является физическое здоровье, необходимость которого вряд ли кто-нибудь станет отрицать.

Просто посчитайте: 5-6 часов ребенок сидит в школе, 3-4 - делает уроки, еще пара часов в день уходит на компьютер и телевизор, добавьте время на еду и гигиенические процедуры и на движение не остается совсем ничего. А значит необходимо создать условия, в которых ребенок будет вынужден двигаться. И занятия в спортивных секциях - кратчайший путь к достижению цели.

Здоровье детей, конечно, главный аргумент. Но и остальные мотивы не менее важны: спорт помогает ребятам стать более выносливыми, собранными, развить силу, внимание, координацию; спорт - это не только приобретение полезных умений и навыков, но и интересное и полезное проведение досуга.

Как выбрать вид спорта, подходящий именно Вашему ребенку?

Любой опытный тренер скажет, что в спорте талант может проявить любой ребенок. Главное, правильно определиться, какой конкретно вид спорта подходит именно вашему сыну или дочери. Подумайте, чем увлекается ваш ребенок, какие сильные стороны своего характера он может проявить, а что, напротив, стоило бы откорректировать.

Тренер может подсказать, есть ли у ребенка врожденные качества, которые позволят ему заниматься тем или иным видом спорта. Но право выбора все равно остается за вами.

Если же вы хотите, чтобы ребенок начал заниматься спортом как можно раньше, постарайтесь подобрать для него секцию, в которой практиковались бы игровые методики обучения, они больше нравятся малышам и позволяют войти в мир тренировок без лишнего стресса.

На что обратить внимание, при выборе спортивной школы?

Главное - это тренер. Познакомьтесь с ним, постарайтесь больше узнать о нем от администрации школы, в которую собираетесь отдать своего ребенка, от родителей учеников, которые уже занимаются у этого тренера. Попросите разрешения поприсутствовать на тренировке (обычно в период набора в школы такая практика существует). Понаблюдайте, как он ведет занятия, как общается с детьми. Узнайте, какое образование у тренера, какая квалификационная категория. Изучите, в каких соревнованиях принимали участие его воспитанники, какие спортивные достижения на счету его учеников.

Учтите так же, что маленького ребенка вам придется приводить на занятия и забирать из спортивной школы. Есть ли в школе место, где вы могли бы подождать свое чадо? Будьте придирчивы и пристрастны — от вашего правильного выбора зависит слишком многое и, прежде всего, здоровье вашего ребенка.

Чем отличается система обучения в спортивной школе от образовательной?

В спортивной школе реализуются несколько образовательных программ. Основными задачами которых, являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического развития;
- подготовка и освоение этапов спортивного мастерства.

Набор учащихся, в спортивную школу, как правило, проводится в августе-сентябре, путем индивидуального отбора. Учащиеся зачисляются после сдачи спортивных нормативов на базовый уровень подготовки.

Обучение, на базовом уровне подготовки, проходит в течение шести лет. Занятия проходят 3 – 5 раз в неделю, в зависимости от года обучения. В это период, дети осваивают азы выбранного вида спорта, физически совершенствуются, вырабатывают морально-волевые качества.

Следующая ступень - углубленный уровень подготовки. Именно с этой ступени и начинается профессиональный спорт: 12 - 14 часов занятий в неделю, учебно-тренировочные сборы, соревнования, большие нагрузки. Именно на этом этапе спортсмену приходится делать выбор - оставаться в спорте или предпочесть иной путь.

Спортивная карьера вашего ребенка может ограничиться на базовом уровне подготовки, а может уже к 14-15 годам взлететь до высшего спортивного мастерства - все зависит от таланта, трудолюбия,

выносливости и воли к победе и не только у самого ребенка, но и у его родителей.

Как могут помочь родители, если их ребенок занимается в спортивной школе?

Приготовьтесь к тому, что занятия ребенка в спортивной школе потребуют многого и от вас. Прежде всего, настройтесь на материальные затраты. На сегодняшний день занятия в нашей школе бесплатные. Но для выезда на соревнования иногда не хватает выделенных средств, или тренер предлагает выехать на соревнования, которые не финансируются из бюджета, но имеют важное значение в карьере спортсмена. В таких случаях поездка может состояться только благодаря денежным средствам родителей и спонсоров.

Следующий важный момент - как можно раньше научите ребенка подчиняться воле тренера. Дело в том, что передача умений и навыков в спорте держится исключительно на беспрекословном подчинении тренеру.

Если ребенок не привык слушаться, выполнять команды, не дисциплинирован, - трудно рассчитывать, что ему легко удастся подстроиться под новые условия. А значит, он будет чувствовать себя, по меньшей мере, неудобно. Конечно, к концу первого года обучения большинство ребят научится подчиняться. Только стоит ли тратить драгоценное время тренировок на приучение к элементарным навыкам дисциплины?

То же самое можно сказать про навыки самообслуживания. Ребенок должен уметь самостоятельно раздеться, аккуратно сложить одежду, надеть тренировочную форму. Тренер - не нянечка в детском саду, у него часто просто нет возможности помочь.

Настройте ребенка на то, что сначала, возможно, у него не все будет получаться, но нужно стараться делать все как можно лучше. Обязательно контролируйте тренировочный процесс. Расспрашивайте ребенка, что и как

они делали на занятии, предлагайте ему повторить упражнения дома (неприменно в вашем присутствии). Даже если тренер не дает заданий на дом, знайте, в спорте, как нигде действует принцип «качество достигается количеством». Поэтому постарайтесь быть с тренером «в одной связке». Не стесняйтесь спросить, над чем стоит поработать дома, чтобы улучшить результат. Конечно, тренировочный процесс целиком находится в компетенции тренера, но с ребенком он работает всего три дня в неделю, а этого порой недостаточно.

При этом не будьте к ребенку слишком суровы, не требуйте невозможного. Будьте его верным тылом, готовым принять и победителя и проигравшего с одинаковым теплом и любовью. Только будучи уверенным в поддержке близких, ребенок сможет достичь высоких спортивных результатов.

И еще. Всем нам наши дети кажутся особо одаренными, талантливыми, необыкновенными. Часто совсем иначе смотрят на наших детей тренеры. Будьте морально готовы к тому, что ваш ребенок окажется не столь талантливым в спорте. Главное, чтобы ребенок не перестал заниматься вообще, чтобы привык к регулярным и постоянным тренировкам. И тогда наградой за ваш нелегкий труд станет отменное здоровье ваших детей, целеустремленность и трудолюбие. Удачи!