

Роль спорта в жизни ребенка. Плюсы и минусы от посещения спортивных секций

В первую очередь нужно сразу разграничить понятия «спорт» и «физическая активность».

Спорт – работа, преодоление себя, развитие выносливости, терпения.

Физическая активность – широкое понятие, подразумевающее разнообразные передвижения и тренировки без установки на достижение определенного результата.

Посещение секции в большинстве случаев подразумевает нацеленность на определенные достижения, спортивные успехи. Физическую активность легко поддерживать в домашних условиях без посещения специализированных учреждений. Конечно, планировать спортивную карьеру с трехлеткой – достаточно рискованное дело, ведь по статистике из 100 детей, посещающих секции, в профессиональный спорт попадают максимум трое. Поэтому рекомендуется не выстраивать воздушных замков и четко понимать, зачем ребенку тот или иной вид спорта. Врачи рекомендуют подбирать вид спорта для занятий, исходя из желаний, возможностей и темперамента крохи.

Часто тот или иной вид полезен при некоторых заболеваниях: плавание рекомендуют при сахарном диабете и сколиозе, фигурное катание – при остеохондрозе. Если педиатр предлагает в качестве лечения тот или иной вид занятий, не стоит отмахиваться, лучше попробуйте, возможно, именно спорт позволит крохе преодолеть все сложности со здоровьем.

Отдельно стоит отметить роль спортивных секций в формировании личности ребенка, его мировоззрении, отношении к себе и окружающим. Тренируясь, общаясь со сверстниками, увлеченными тем же видом спорта, слушая тренера, малыш будет черпать знания, укреплять здоровье, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Дети, увлеченно занимающиеся спортом в дошкольный период, реже подвержены негативным привычкам в школьные годы. Регулярные тренировки, поддержание формы и режима входит в привычку, отражающуюся на протяжении всей жизни.

Но как сделать так, чтобы малыш увлекся предложенным видом спорта и с удовольствием посещал секцию? Все просто. Мы подготовили для вас ряд рекомендаций и правил, позволяющих решить этот вопрос.

Подготовка к спортивной секции

Прежде чем выбирать секцию для крохи, рекомендуем:

- Пройти медосмотр. Даже если в секции для посещения это не требуется, обязательно посетите специалистов: педиатра, невролога, окулиста, ортопеда, хирурга, отоларинголога. Сделайте анализ крови и мочи, электрокардиограмму, УЗИ сердца. Практически все виды спорта имеют ограничения по состоянию здоровья. Для безопасности занятий необходимо убедиться, что малыш не имеет противопоказаний;
- Определиться с целями посещения спортивной секции. Физическое развитие, укрепление здоровья или достижение высоких результатов. Оценить психоэмоциональную готовность и склонности ребенка. Существует ряд тестов и обследований, позволяющих определить склонность ребенка к определенному виду спорта, указывающих на условия, подходящие для конкретного малыша. Одним из показателей является тип личности ребенка: флегматикам больше подходит атлетика и фигурное катание; холерикам – командные виды спорта, бокс, борьба; сангвиникам – лыжи, фехтование; меланхоликам – конный спорт, танцы, стрельба.
- Выбирайте интересное для ребенка, а не позволяющее реализовать ваши амбиции или комплексы. Не стройте большие планы на будущую

профессиональную карьеру спортсмена. Правильная цель занятий спортом с дошкольниками – гармоничное развитие. Посещение секции должно быть добровольным. Если малыш не получает удовольствия от занятий выбранным видом спорта, пользы не будет.

- Особенности психического и физического развития ребенка. Иногда случается, что кроха очень хочет заниматься определенным видом спорта, но по медицинским или физическим показателям еще не готов. В такой ситуации лучше предложить карапузу доступный ему вид, подтянув физическую и психическую форму до нужного уровня. Так лыжный спорт доступен для профессионального обучения только с 10 лет, полезнее будет предложить крохе тренироваться самостоятельно или посещать секцию гимнастики или танцев.
- Расположение секции. Вводя дополнительную нагрузку в жизнь дошкольника, важным является расстояние до образовательного центра. Длительные походы или поездки к месту занятий будут выматывать вас и ребенка, лишая его свободного времени и урезая количество творческих и умственных тренировок.

Как видите выбрать секцию не сложно. Руководствуясь этими простыми правилами легко найти необходимый вид спорта для конкретного ребенка. Ведя разговор про спортивные секции, необходимо обратить ваше внимание на очевидные плюсы и минусы от этого вида деятельности. Спорт профессиональный или любительский имеет свои риски и очевидные преимущества. Прежде чем отдать малыша в руки тренера, нужно понимать пользу от этого и возможные последствия.

Плюсы от занятий в спортивных секциях:

- Физическое развитие. Регулярные тренировки положительно сказываются на организме ребенка, позволяя развиваться в соответствии с возрастными показателями;
- Укрепление здоровья и закаливание;
- Развитие мотивации, обучение работе на результат. Основной целью любого вида спорта является достижение совершенства. Путь к поставленной цели лежит через постоянные занятия, преодоление своих желаний. Награда за упорство – высокие показатели, награды, медали;
- Формирование характера. Преодолевая себя, настойчиво продираясь к цели через тернии усталости, сложностей, маленький чемпион закаляет такие черты характера как упорство, настойчивость, терпеливость;
- Приучение к режиму; Развитие кругозора, коммуникативных способностей. Практически все секции стимулируют своих воспитанников через поездки на различные соревнования, в рамках которых ребенок: знакомится со своими сверстниками из других городов, стран; открывает для себя новые города, культуру; видит различия между подходами, людьми, странами;
- Повышение самооценки. Если секция подходит ребенку, он занимается с удовольствием, то первые победы (даже над собой) придут очень скоро. Видя свой прогресс, развитие, малыш будет чувствовать себя способным, умным, умелым.

Минусы спортивных секций для ребенка:

- Снижение времени затраченного на умственные и творческие занятия. При чрезмерном увлечении спортом некоторые дети снижают интерес к

общеобразовательным дисциплинам и проявлению собственного Я. В таком случае, родителям важно держать этот вопрос на контроле;

- Выматывание и осложнения от чрезмерных нагрузок. Целеустремленный и заинтересованный в результате ребенок не всегда может правильно оценить свои силы. Вводя в жизнь дошкольника спорт, нужно внимательно следить за соблюдением временных норм, возрастных нагрузок;
- Психологический аспект. Если секция не подходит крохе, ему сложно освоить базовые элементы или достигнуть результата, высока вероятность снижения самооценки и других нежелательных отклонений в восприятии собственного Я. Отдельно стоит упомянуть психологические сложности, возникающие при чрезмерном давлении со стороны родителей или тренера. Чтобы спортивная секция приносила пользу, занятия должны нести радость и удовлетворение;
- Травмы. Спорт – риск. Ни один спортсмен, а тем более новичок или любитель, не застрахован от ушибов, растяжений и даже переломов. Родители и ребенок должны четко это понимать. Освоение техники безопасности и четкое следование инструкциям тренера должны восприниматься крохой как закон. Постарайтесь донести это до маленького спортсмена еще на этапе подготовки.

Понимая плюсы и минусы от занятий в спортивной секции, зная как подобрать необходимое для вашего ребенка, можно переходить непосредственно к выбору направления.