

# какую секцию выбрать?

Спорт - это свобода и самовыражение, самореализация и ощущение своего тела, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и умение дружить и многое другое.

Можно точно сказать, что развивающемуся детскому организму «умеренный» спорт не повредит, особенно если вид спорта подобран с учетом физических и психических особенностей ребенка. Спорт помогает справляться с эмоциональными проблемами, он дает именно ту нужную разрядку, которая очень необходима ребенку после долгого сидения за партой.



Какие же основные виды спорта рекомендуют детям? Названия вида спорта даны с указанием в скобках возраста, с которого им рекомендуют заниматься.

Акробатика (с 6 лет), биатлон (с 9 лет), плавание (с 3 лет с родителями, с 7 лет отдельно), фехтование (с 9-11 лет), хоккей (с 5 лет), горные лыжи (с 3-6 лет), волейбол (с 8-10 лет), футбол (с 6 лет), баскетбол (с 8-9 лет), легкая атлетика (с 10 лет), бокс (с 12-13 лет), художественная гимнастика (с 6-7 лет), велоспорт (с 7-10 лет), фигурное катание (с 5 лет), теннис (с 5 лет), ушу (с 4 лет).

Какой спорт выбрать для ребенка?

При выборе вида спорта стоит учитывать наличие психологических проблем и особенности личности ребенка и знать, в каком виде спорта эти психологические трудности смогли бы корректироваться, а не развиваться дальше. Конечно же, нельзя четко обозначить, какой вид спорта кому желателен. Очень много факторов играют непосредственную роль при выборе «чем все же заниматься». Все-таки, наверное, самое главное - это интерес самого ребенка. Потому что на одной воле далеко не уедешь! Походы в секцию обязательно должны приносить радость и удовольствие. Безусловно, в процессе становления маленького спортсмена без трудностей не обойтись, но именно они и закаляют характер. Для того, чтобы чего-то достичь, надо потрудиться.

Следующим по важности я бы поставила ограничения по состоянию здоровья. Если проблемы есть, то обозначаться сразу определенные виды спорта, которые жестко противопоказаны по тем или иным причинам.

Выбор индивидуального или группового вида спорта я бы порекомендовала в зависимости от следующего ряда причин. Если Ваш ребенок испытывает трудности в построении отношений со сверстниками в коллективе (детский сад, школа), испытывает трудности в построении совместной деятельности, то имеет смысл подумать о командных видах спорта (хоккей, футбол, волейбол, баскетбол) или о

тех группах, где ребенку придется взаимодействовать с другими детьми (фехтование, ушу, теннис). Таким образом он будет учиться строить отношения с «партнером», слышать его и чувствовать.

Но здесь могут быть и подводные камни. Если трудности в построении отношений в коллективе заключаются в излишней агрессивности ребенка (и известны ее причины, например, с подачи психолога), то, может быть, здесь нужен «успокаивающий» вид спорта, например плавание, или выброс агрессии (занятие боксом дело особенное). Рекомендовать что-то конкретное затруднительно. Но можно комбинировать работу с агрессией в рамках психологической коррекции с плаванием, так как вода остужает, нормализует эмоциональный баланс.



Бассейн также можно рекомендовать гиперактивным детишкам, астеничным и быстроустояющим, с повышенной эмоциональностью. Вода благотворно влияет на... да на все! И это единственный вид спорта, у которого практически нет противопоказаний при различных болезнях.

Хотелось бы сказать несколько слов о некоторых вышеперечисленных видах спорта. Если вы хотите развить двигательные способности ребенка, решить задачу с ориентацией в пространстве и времени, согласованности и координированности индивидуальных и коллективных действий, точности и ритмичности движений, волевых черт характера и дисциплинированности, то можно порекомендовать занятия фехтованием, Ушу или другие похожие практики.

Бытует такое мнение, что ушу - это борьба без борьбы, что в ушу нет места агрессии и ярости. Оно хорошо тем, что дает гармонию вместе с ощущением своей силы, владением своим телом. Я думаю, что почти любой вид спорта способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления. Например, даже в простой детской танцевальной аэробике часто используются игровые задания и игровые образы, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, Таким образом дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Мы часто повторяем, что все мы разные, и что все мы индивидуальны. Конечно, это так. И, выбирая детскую спортшколу или секцию для своего ребенка, обращайте внимание и на характер Вашего чада. Тихому и замкнутому ребенку может не захотеться групповой активности, а жаждущему внимания, возможно, захочется зрелищности действия (фигурное катание, художественная гимнастика). Но в любом случае физкультура - это хорошо. Через активность мы снимаем груз тяжелого дня и решаем свои проблемы, а у детей, поверьте, их тоже достаточно. Они борются за статус в группе (за место под солнцем), за внимание учительницы, учат уроки, дружат и ссорятся, устраивают заговоры и секретничают - одним словом, учатся жить и взаимодействовать друг с другом, пока в играх. Так что спорт - это отличная помощь для поиска себя и гармонии в себе.