

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

Методические рекомендации  
родителям (законным представителям)  
«Как выбрать спортивное отделение для ребенка»

Материал подготовил:  
Н.А. Торопов, тренер-преподаватель  
по баскетболу

г. Константиновск 2021 г.

Ничто так не быстротечно как время, особенно для родителей. Не успеешь опомниться, памперсы и соски остались позади, а ваш ребенок уже ходит и даже говорит! Настает время задуматься о его дальнейшем воспитании и физическом развитии. В наше время предложений в этой области великое множество. Как же не ошибиться и сделать правильный выбор? На что же нужно обратить внимание при выборе спортивного отделения для ребенка?

Очень часты случаи, когда родители стремятся реализовать себя в ребенке. Поэтому следует помнить, что вы выбираете спортивное отделение для ребенка, а не для себя.

Прежде, чем отправиться записывать ребенка в спортивную школу, сядьте и поговорите с ним, обсудите несколько вариантов, возможно ребенок сам подскажет вам верное направление.

### Природные данные ребенка

Также одним из важных факторов при выборе того или иного вида спорта являются природные данные ребенка. Попробуйте оценить ваше чадо максимально объективно. Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет. Самое главное – максимально использовать детские природные данные.

Часто для полных детей родители стремятся выбрать подвижный вид спорта, обосновывая это тем, что он там похудеет. Это крайне не верно. Для тех видов спорта, где важны подвижность и координированность, дети с излишним весом не подходят, для них это сложно и тренировка будет мучительна и унизительна. Все это лишь вызовет отвращение к спорту. Для полных детей очень хорошо подойдет плавание, дзюдо и особенно хоккей, так как это тот спорт, в котором вес даже приветствуется.

Далее – рост. Не секрет, что высокие люди особо ценятся в таких играх, как баскетбол и волейбол. В этих играх рост является очень важным фактором, поэтому тренеры готовы простить некоторую медлительность и отсутствие отличной координации движений потенциальным воспитанникам. Так что если ваш ребенок хорошо растет – обратите внимание в первую очередь на «паркетные» виды спорта.

При выборе спортивного отделения крайне важно учесть темперамент вашего ребенка. Достаточно часто детей стремятся отдать заниматься спортом для того, чтобы направить в организованное русло неудержимую энергию малыша – бьющую через край и все сметающую на своем пути. Желание вполне оправданное, однако, не забывайте вот о чем. Более импульсивные и эмоциональные дети тяжелее адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпеливость и старательность в многократных повторениях монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание. Разумеется, квалифицированный тренер способен частично исправить ситуацию и помочь своему питомцу преодолеть бушующие в юной душе страсти. Но в

целом перспективы в таких случаях весьма туманны. Другое дело – командные игры. Здесь излишняя активность и энергия пойдут на пользу.

Состояние здоровья ребёнка – это очень важно. И при приёме вашего ребёнка в спортивную секцию состоянием здоровья просто не могут не интересоваться. Может потребоваться медосмотр, прохождение определённых обследований и сдача анализов. Если о здоровье ребёнка не спрашивают и готовы взяться его «учить» лишь бы вы платили – это более, чем тревожный знак. Не стесняйтесь спрашивать, какие есть документы и разрешения у секции или самого тренера. Квалификация тренера-преподавателя должна быть подтверждена соответствующим дипломом. Хорошо, если у самого тренера-преподавателя есть спортивные достижения, награды. Обязательно учитывайте отзывы, рекомендации знакомых. В каких соревнованиях участвуют дети, которые уже ходят на это спортивное отделение, каковы результаты? Это пока вы общаетесь с руководством спортивной школы. Не менее важны личные качества тренера-преподавателя.

Тренера-преподавателя выбираем в три этапа:

1. Оцените «обстановку» визуально.
2. Пообщайтесь с родителями тех детей, которые уже давно занимаются у «кандидата» в тренеры.
3. Пообщайтесь с самим тренером-преподавателем.

### **Визуальная оценка ситуации**

Не поленитесь пойти на 2-3 учебно-тренировочных занятия и понаблюдать, как ведётся работа с детьми. Важно посетить несколько занятий до того, как вы запишете на спортивное отделение собственного ребёнка. Понаблюдайте за работой «издалека». Когда вы смотрите, как ведётся работа с чужими детьми, а не с вашим собственным чадом, вы более объективны. Да и тренер-преподаватель не будет «работать на публику», если видит в вас не потенциального «клиента», а просто любопытного зеваку. Наблюдайте за детьми. Они довольны или атмосфера напряжённая? Тренер-преподаватель должен создавать позитивную атмосферу, но при этом не должен сюсюкаться с детьми. Если обучающиеся «ходят по струнке» – это тоже не самый хороший знак. Очень часто «энтузиасты», у которых нет собственных медалей, работают с детишками гораздо лучше именитых спортсменов. Не спешите с выводами, наблюдая за первыми учебно-тренировочными занятиями. Повышает ли тренер-преподаватель голос? Отчего? Его плохо слышно детям (это не исключено, если речь идет о конкурном поле или огромном зале) или это проявление неуважительного отношения к обучающимся? Для групповых занятий, для командных игр зычный голос тренера-преподавателя – это даже хорошо. Главное, чтобы в голосе не было пренебрежения. Задумайтесь: не создается ли в коллективе нездоровая конкуренция. Наблюдая за учебно-тренировочными занятиями, обратите внимание на то, как дозируются нагрузки. Любой спорт травмоопасен. Посмотрите, учитывает ли тренер-преподаватель индивидуальные особенности новичков. Опять же, не спешите с выводами,

если конечно вы сами не профессиональный спортсмен. Если нагрузка слишком высока, у ребёнка могут возникнуть нарушения сна или аппетита. Может не хватать сил на другие занятия.

Посмотрите, как проводится тренировка: прежде всего, обратите внимание на настроение детей. Всегда бросается в глаза, занимаются ли ребята с удовольствием, или наоборот – напряженно. Оцените ритм занятий: у хорошего тренера-преподавателя они всегда проходят в резвом темпе, однако упражнения обязательно перемежаются расслабляющими играми или эмоциональными эстафетами. Проследите за манерой общения объекта ваших наблюдений с ребятами. Кричащий тренер – это не беда. Более того, зычный голос для интенсивных занятий в группе – даже благо. Другое дело, что и как он кричит. Если тренер-преподаватель пытается (унижать своих воспитанников, а тем более поливать их бранью – бегите из этой школы, куда глаза глядят. Разумеется, не упустите из виду внешний вид тренера. Подтянутость и аккуратность в одежде – почти всегда гарантия серьезного и уважительного отношения к своей работе.

Дисциплина и муштра – отнюдь не одно и то же, и смешение этих понятий применительно к детскому спорту серьезно воздействует на психику юных спортсменов.

#### Досье на наставника

Систематизировав свои первые визуальные впечатления, продолжайте исследование с помощью «опроса общественного мнения». Пообщайтесь с родителями тех детей, которые уже давно занимаются под руководством выбранного вами тренера-преподавателя. Составьте своеобразное «досье», не упуская из виду деталей, которые могут показаться незначительными. Часто правду раскрывают мелочи, как бы и не относящиеся к делу напрямую. Старайтесь услышать разные мнения. Уточняйте, пунктуален ли он, часто ли шутит, умеет ли разумно сочетать тактику «кнута и пряника», быстро ли запоминает имена новых обучающихся – все это идет в плюс претенденту. Если тренер-преподаватель способен пожалеть и поддержать обучающегося – даже в ситуации, когда на фоне коллектива проблема одного занимающегося не столь заметна, – это добрый знак.

#### Разговор с тренером-преподавателем

Личный разговор с будущим наставником ребёнка – это самый важный критерий оценки его профессионализма. Оцените реакцию на ваши вопросы. Тренер-преподаватель должен отвечать без раздражения, без подчеркнутой холодности, вежливо. Естественно, разговор не должен происходить «на ходу». Если вы отрываете человека от работы, негативная реакция неизбежна. Договоритесь о встрече заранее, расспрашивайте обо всём. Об условиях приема в школу, о критериях отбора, о режиме занятий, о том, о том, как проходят тренировки. Если вам тяжело общаться с тренером-преподавателем, то, скорее всего, тяжело будет и ребёнку. Расскажите тренеру-преподавателю что-то о ребёнке, о его особенностях. Только не

переусердствуйте. Посмотрите, как реагирует тренер-преподаватель: отделался стандартной отговоркой, или дал какие-то рекомендации? Если человеку действительно интересна и важна его работа, он всегда вникает в суть ситуации. Уважительное отношение к родителям и внимание к обучающимся -признаки хорошего тренера-преподавателя.

### **Перспективы**

Как бы вам не мечталось сделать из ребёнка звезду спорта, прислушайтесь к мнению педагогов. Если нет данных к занятиям определенным видом спорта, ребёнок не справляется с нагрузкой или просто не любит тот или иной вид спорта, не упорствуйте. Опять же, относитесь критически к высказываниям педагогов – все мы люди и можем ошибаться. Если вы уверены, что ребёнок – будущий чемпион, а тренер-преподаватель не видит в нем спортсмена, попробуйте сменить отделение. Если же ваш ребёнок сразу демонстрирует отличные результаты, старайтесь относиться к этому как можно спокойнее и сдержаннее. Не форсируйте события. В период полового созревания организм будет ещё не раз перестраиваться. Всё может измениться. К тому же, давая слишком высокие нагрузки, стремясь к наилучшим результатам, в этот период можно очень сильно навредить здоровью. Даже если на занятиях вы всё видите собственными глазами, расспрашивайте ребёнка, как все прошло для него. Насколько ему нравится. Важно не упустить момент, и если малышу психологически тяжело – вмешаться. Часто дети не говорят прямо о том, что им не нравится спортивное отделение или тренер-преподаватель. Но, то и дело перед занятиями начинает болеть живот, «раскалывается» голова. То есть, они всячески стремятся избежать занятий, пропустить тренировку. Это значит, что им некомфортно, неинтересно или слишком тяжело.

### **Здоровье ребенка**

Еще одним, пожалуй, самым важным критерием при выборе спортивной секции является состояние здоровья вашего ребенка. Если ребенок имеет какое-то врожденное или приобретенное заболевание, тогда выбранный вид спорта должен быть направлен на профилактику заболевания. Ничего эффективнее закаливания и физических упражнений не изобретено.

Для красивой осанки и улучшения опорно-двигательного аппарата запишите ребенка на плавание, волейбол, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, в конноспортивную секцию. Исправить плоскостопие поможет художественная и спортивная гимнастика, хоккей.

Для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы выбирайте футбол, баскетбол, хоккей, волейбол. Кроме того эти командные виды спорта помогают развить выносливость, вырабатывают волевые качества, умение договариваться и быть в команде, формировать стратегию и тактику. Таким образом, ребенок будет себя комфортно чувствовать в коллективе, легко будет находить общий язык со сверстниками.

Если у ребенка слабый вестибулярный аппарат, то для него подойдут такие виды спорта как: фигурное катание, художественная гимнастика, горные лыжи, многие виды единоборств. Для укрепления нервной системы рекомендуются: пулевая стрельба, конный спорт.

Теннис – это тот вид спорта, который положительно влияет на весь организм. Помимо того, что он улучшает работу органов дыхания, он формирует у ребенка глазомер, выдержку, внимание, а также развивает мелкую моторику рук, впоследствии улучшая почерк. Если у ребенка астма, многие виды спорта противопоказаны, но можно заниматься ушу или плаванием. Нельзя заниматься только теми видами спорта, при которых возникает взаимодействие с причинным аллергеном.

Детям, которые имеют заболевание опорно-двигательного аппарата, рекомендуется верховая езда. Во время занятий конным спортом задействуются группы мышц, которые не задействуются при обычной ходьбе. Верховая езда это тот вид конного спорта, который имеет минимум противопоказаний (близорукость, аллергия на перхоть лошади) и максимум положительных результатов (нормализует деятельность нервной и пищеварительной систем, снижает судорожную готовность, уровень сахара в крови у диабетиков, дети держат крепче спину, преодолевают страх, становятся более уверенными и др.).

Общеукрепляющие и универсальные виды спорта отлично развивают дыхательную систему и укрепляют сердце. К ним относятся плавание, прыжки в воду, легкая атлетика, фехтование, велоспорт, гребля, конькобежный спорт, лыжный спорт. Мышечная масса развивается правильно и равномерно.

Детей можно и нужно лечить спортом, это гораздо приятнее, чем лекарство, однако прежде чем отдать предпочтение определенному виду спорта – посоветуйтесь с врачом педиатром и со спортивным врачом.

### **Месторасположение спортивной школы**

При выборе спортивной школы, нужно обратить внимание на ее месторасположение. Большая удача, если выбранная вами секция будет располагаться недалеко от дома. В этом случае легче будет справляться с расписанием, ребенок не будет уставать за время, потраченное в пути к ней, школьная программа тоже не будет страдать. Если место тренировки отдалено, то продумайте оптимальный маршрут, помогите ребенку добираться до нее, составьте распорядок дня, чтобы ребенок был более организованным и учился распределять свободное время.

Обязательно обсудите с ребенком все эти моменты. Совместными усилиями сделайте правильный выбор, и тогда ребенок будет получать удовольствия от своих занятий.

Желаем удачного выбора!