



Спортивные достижения и состояние здоровья ребенка напрямую зависят от качества преподавания в секции, которую он выбрал вместе с родителями.

Как правильно оценить, пойдут ли занятия спортом малышу на пользу, рассказывает Сергей Поляков, заведующий отделом ЛФК Научного центра здоровья детей РАМН.

Выбирайте тренера

Как правило, при выборе спортивной секции для ребенка родители учитывают не только ее направленность. Ребенка нередко отдают заниматься конкретному тренеру, учитывая отзывы знакомых и рекомендации.

При выборе тренера учитывайте его собственный спортивный уровень, достижения и квалификацию. Но не менее важны и его личностные качества – как он общается с детьми, насколько сильно способен их заинтересовать и сплотить.

Нередко дворовые энтузиасты без золотых медалей и титулов работают с детьми гораздо эффективнее, чем бывшие спортсмены.

Наблюдайте за занятиями

Прежде чем ребенок пойдет заниматься, зайдите посмотреть, как проходят занятия. Если тренер позволяет себе повышать голос, неуважительно относится к ученикам и создает в коллективе нездоровую конкуренцию – возможно, от такого наставника стоит отказаться.

Даже если вы не присутствуете на занятиях, всегда расспрашивайте ребенка о том, как они проходят. Это необходимо, чтобы вовремя заметить, когда малышу становится тяжело психологически, и вмешаться.

Иногда ребенок не рассказывает о своих проблемах, но у него неожиданно начинается «болеть живот» или «раскалываться голова» перед занятиями, и он старается сделать все, чтобы их пропустить. Это один из признаков того, что занятия стали для него

некомфортны или неинтересны.

Контролируйте нагрузки

Помните, что практически любой спорт травмоопасен. И если организм ребенка не подготовлен к повышенным нагрузкам, вероятность получить повреждения очень высока.

Очень важно, чтобы нагрузка была строго дозированной. Если тренер не учитывает особенности новичков, и строит тренировку так, что они работают на пределе возможностей, удовольствия от таких занятий ребенок не получит, а травму – запросто. Следите за тем, как ребенок справляется с физическими нагрузками. Даже если у него нет жалоб, и занятия ему нравятся, наблюдайте, не нарушены ли у малыша сон и аппетит, хватает ли ему сил на другие занятия.

Важно вовремя заметить признаки переутомления и снизить нагрузку до комфортного уровня.

Трезво оценивайте возможности

Внимательно прислушивайтесь к мнению педагога в спортивной секции. Если он считает, что ребенок не справляется с нагрузкой, и у него нет данных к занятию конкретным видом спорта, не настаивайте и не скандажьте.

Лучше внимательно выслушайте советы тренера и отдайте ребенка в другую секцию – где его талантам найдется достойное применение.

Но если малыш показывает выдающиеся результаты, и ему прочат спортивную карьеру, не менее спокойно и сдержанно отнеситесь к открывающимся перспективам.

Оцените, насколько это интересно самому ребенку, есть ли у него желание достигать спортивных высот, и как это скажется на его учебе в школе и отношениях с друзьями. И только взвесив все «за» и «против», учитывая мнение малыша, можно принимать решение.

Не форсируйте

До окончания полового созревания организм ребенка постоянно растет и перестраивается. Неправильно подобранная физическая нагрузка может принести больше вреда, чем пользы.

Помните, что спортивные занятия в этом возрасте – это улучшенная физкультура, которая должна в первую очередь укрепить здоровье ребенка и уже в последнюю – удовлетворять амбиции.

Самое важное

При выборе секции проверьте, как проходят занятия, и как тренер относится к

ученикам. Следите, чтобы ребенок не переутомлялся, и у него оставалось время для другой деятельности.

Если выбранный вид спорта малышу не подходит – не настаивайте на продолжении занятий. Когда речь пойдет о спортивной карьере, будьте осторожны, в детском возрасте спорт – все-таки больше физкультура.

Сайт Здоровая Россия.