Мискин Сергей Петрович

ГБОУ СОШ с.Камышла, Самарская область

Учитель физкультуры

**Выбираем спортивную секцию для ребенка**

Ребенок школьного возраста немалую часть времени проводит сидя (в школе – за партой, дома – за письменным и компьютерным столом). Недостаток движения, который школьные уроки физкультуры не могут в полной мере компенсировать, становится серьезной проблемой современности. Родители, беспокоящиеся о здоровье своего ребенка, стремятся привить ему интерес к спорту, выбирая ту или иную спортивную секцию.

При выборе родители зачастую руководствуются такими факторами, как близость к дому (школе) и предпочтения ребенка, забывая о том, что выбор спортивной секции обязательно должен согласовываться с участковым педиатром и соответствовать возрасту ребенка. Чтобы приучить ребенка к спорту необходимо с раннего детства давать ребенку возможность попробовать различные виды спорта. Желательно вместе с родителями заниматься семейными видами спорта, например посещать бассейн по выходным.

Командные виды спорта (баскетбол, футбол, волейбол, хоккей) оказывают укрепляющее действие на опорно-двигательный аппарат, полезны для зрения, активизируют работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Ребенок учится взаимодействовать в коллективе, развивает координацию движений. Однако командные игры противопоказаны при язвенных болезнях, бронхиальной астме, плоскостопии. Чтобы достичь успехов, ребенок должен обладать хорошей реакцией и стрессоустойчивостью.

Боевые искусства (бокс, карате, дзюдо, тхэквондо, айкидо, самбо) способствуют эмоциональной разрядке, развивают гибкость и точность движений. Эти виды спорта имеют ряд противопоказаний: от заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата до нервных расстройств. Ребенок должен быть не только здоров, но и психологически готов противостоять противнику.

Спортивная, художественная гимнастика и спортивные танцы вырабатывают правильную осанку, гибкость, стройность. Для того чтобы выступать на сцене ребенок должен быть артистичным. При сердечно-сосудистых заболеваниях, близорукости, проблемах с позвоночником гимнастика и спортивные танцы противопоказаны.  
 Занятия плаванием положительно воздействуют на нервную систему, укрепляют костно-мышечный аппарат и активизируют кровообращение. Плавание рекомендуют при ожирении, сколиозе, сахарном диабете, близорукости.

Противопоказаний к занятию плаванием мало – это определенные болезни глаз, дерматологические заболевания, частые отиты.   
Легкая атлетика (спортивная ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, метание копья) способствуют правильному формированию костно-мышечного аппарата, вырабатывают упорство в достижении цели.

Противопоказаниями являются прогрессирующее ухудшение зрения, сахарный диабет, некоторые середчно-сосудистые нарушения и хронические болезни почек.  
Большой теннис развивает силу, реакцию, нормализует работу дыхательной системы. Он показан при остеохондрозе и нарушении обмена веществ. Теннис наряду с баскетболом считается «асимметричным» видом спорта, поэтому детям со сколиозом занятия теннисом не рекомендуются, точно так же как страдающим бронхиальной астмой, плоскостопием.

Серьезным препятствием для тенниса является близорукость.  
Верховой ездой не следует начинать заниматься детям младше 10 лет. Этот вид спорта укрепляет позвоночник, мышцы спины и ног. Взаимодействуя с лошадью, ребенок становится более уверенным в себе, спокойным и сильным. Перед тем как отдавать ребенка в секцию конного спорта, нужно убедиться, что у него нет аллергии на шерсть.

При бронхиальной астме, сколиозе, повышенной ломкости костей заниматься конной ездой не рекомендуется.   
 Если у ребенка с рождения есть серьезные отклонения в состоянии здоровья, а также ряд неврологических заболеваний, ему не следует заниматься в спортивной секции – лучше сделать акцент на лечебную физкультуру.  
 Первые занятия в спортивной секции могут показать многое: находит ли ребенок контакт с тренером, нравится ли ему спорт и эмоциональная атмосфера, не нарушают ли занятия спортом его аппетит, сон, не испытывает ли он физических и психических перегрузок. Обсудите с тренером способности и склонности ребенка. Если тренер считает, что выбранный вид спорта ему не подходит, не торопитесь возражать. Посоветуйтесь, в каких занятиях ребенок мог бы реализовать свои таланты.

Если вы сделали правильный выбор, ребенок может решить проблемы со здоровьем, выработать полезные для дальнейшей жизни черты характера, приобрести новых друзей и единомышленников и направить энергию в нужное русло. Поэтому к выбору спортивной нагрузки нужно подойти ответственно, проконсультироваться с врачом, наблюдать за первыми занятиями и состоянием ребенка.