

Выбираем спортивную секцию для ребёнка: как не навредить здоровью спортом

Работа с родителями - Беседы, консультации для родителей



Как выбрать спортивную секцию для ребёнка? Естественно, самые важные критерии - это пожелания самого ребёнка и его состояние здоровья. Но когда вы уже выяснили, чего хочет малыш и убедились в отсутствии «противопоказаний», приходит время выбрать саму секцию и тренера. Сделать это нужно правильно. Так, чтобы у ребёнка не пропало желание заниматься, и чтобы его здоровью не

был нанесён вред.

Для начала определитесь, что вас интересует, спорт или физкультура. Какова цель занятий? Вы идёте в секцию «за медалями», грамотами и прочими достижениями» или просто хотите укрепить здоровье? Если говорить коротко, то физкультура - это путь к здоровью, а спорт - к удовлетворению амбиций.

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 должна быть подтверждена соответствующим дипломом. Хорошо, если у самого тренера есть спортивные достижения, награды. Обязательно учитывайте отзывы, рекомендации знакомых. В каких соревнованиях участвуют дети, которые уже ходят в эту спортивную секцию, каковы результаты? Это пока вы общаетесь с руководством спортивной школы.

Не менее важны личные качества тренера. Тренера выбираем в три этапа:

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

Визуальная оценка ситуации

Не поленитесь пойти на 2-3 занятия и понаблюдать, как ведётся работа с детьми. Важно посетить несколько занятий до того, как вы запишете в спортивную секцию 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 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 должен создавать позитивную атмосферу, но при этом не должен сюсюкаться с детьми. Если воспитанники «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 занятиями. Повышает ли тренер голос? Отчего? Его плохо слышно детям (это не исключено, если речь идет о футбольном поле или огромном зале) или

это проявление неуважительного отношения к ученикам? Для групповых занятий, для

командных игр зычный голос тренера - это даже хорошо. Главное, чтобы в голосе не было пренебрежения. Задумайтесь: не создается ли в коллективе нездоровая конкуренция.

Наблюдая за занятиями, обратите внимание на то, как дозируются нагрузки. Любой спорт травмоопасен. Посмотрите, учитывает ли тренер 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.

Досье на наставника

Пообщайтесь с родителями тех детей, которые уже давно занимаются под руководством выбранного вами тренера. 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.

Разговор с тренером

Личный разговор с будущим наставником ребёнка - это самый важный критерий оценки его профессионализма. Оцените реакцию на ваши вопросы. Тренер 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, как производится оплата, о том, как проходят тренировки. Если вам тяжело общаться с тренером, то, скорее всего, тяжело будет и ребёнку.

Расскажите тренеру что-то о ребёнке, о его особенностях. Только не переусердствуйте. Посмотрите, как реагирует тренер: 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 воспитанникам - признаки хорошего тренера.

Перспективы

Как бы вам не мечталось сделать из ребёнка звезду спорта, прислушивайтесь к мнению педагогов. Если нет данных к занятиям определенным видом спорта, малыш 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 не видит в нем спортсмена, попробуйте сменить секцию.

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. Все 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 секция или тренер.

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.