**Выбираем спортивную секцию для ребенка**

Как выбрать спортивную секцию для детей?  Взрослые часто решают этот вопрос, исходя из собственного вкуса и своих нереализованных желаний. Однако родителям стоит отдавать себе отчет в том, что секцию они выбирают для ребенка, а значит, прежде всего, следует ориентироваться на его способности и возможности. **О территориальном расположении** спортивной школы следует подумать в первую очередь. Большие расстояния утомительны. И практика показывает, что первыми устают от дальних поездок на тренировку отнюдь не дети, а взрослые.
Поэтому следует помнить – на поездку в спортивную секцию нужно тратить не более 40–50 минут. Ведь наряду со спортом в жизни остаются школьные домашние задания, а их выполнение, на ночь глядя – не самая радужная перспектива.
 **Если ребенок слаб здоровьем** – значит, спорт не для него. Спорт в данном случае воспринимается как источник нагрузок, которые подвергают опасности и без того уязвимый организм. Основания для такой позиции – плохая кардиограмма, например, заболевания органов дыхания, частый травматизм. Но не все так однозначно. Необходимо поискать вид спорта, подходящий конкретному ребенку. Если проблемы с давлением и сосудами – повод держаться подальше от единоборств, но можно заняться [волейболом](http://sportschools.ru/page.php?name=Voleyball) или [горными лыжами](http://sportschools.ru/page.php?name=Alpineskiing). Бронхиальная астма подразумевает отказ от беговых нагрузок, но вполне допускает водные виды спорта, различные типы борьбы. Здесь важно понять, что в своей осторожности взрослые должны знать меру. Все знаменитые чемпионы-рекордсмены – это отнюдь не богатыри от рождения, а, наоборот – в большинстве своем люди, преодолевшие детские недуги и в чем-то нарушившие рекомендации врачей.

 **Рекомендации по выбору спортивной секции.**
 Прежде всего – все зависит от индивидуальных особенностей самих детей. Необходима оценка ребенка максимально объективно. Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет.
Вот, например, у ребенка лишний вес, а его тащат в секцию [футбола](http://sportschools.ru/page.php?name=football), исходя из того, что он заодно и похудеет. Это неправильно. В футболе важны подвижность и координированность, а конституция этого ребенка – гарантия того, что тренировочный процесс для него превратится в сплошное унижение.

 Далее – рост. Высокие люди особо ценятся в таких играх, как [баскетбол](http://sportschools.ru/page.php?name=basket) и [волейбол](http://sportschools.ru/page.php?name=Voleyball). Длина тела в сантиметрах – настолько важный для этих игр фактор, что тренеры готовы простить потенциальным воспитанникам и некоторую медлительность и посредственную координацию движений. Так что если ребенок хорошо растет – нужно обратить внимание в первую очередь на «паркетные» виды спорта.

 В футболе и хоккее достаточно жесткие критерии: скорость, ловкость, резкость. Скорость – это единственное качество, которое невозможно «привить» – она дается от природы, и увеличить ее в ходе тренировок можно лишь на 10% – научно доказано. Поэтому, как бы ни хотелось удовлетворить свои родительские амбиции, заняв чадо самой популярной в мире игрой, вряд ли стоит мучить медлительного ребенка.

 **Выбирая секцию, помните -** физкультура и спорт – это не одно и то же. Заниматься для себя или заниматься для получения медалей - совершенно разные вещи. Общее в этих двух понятиях «физкультура» и «спорт» – то, какие средства для этого используются, в основном физические упражнения и игры.
Отличаются же они постановкой целей: физкультурой занимаются, чтобы быть здоровым, а спортом – ради достижений, результатов, побед. Физкультура направлена на исправление физических недостатков, а спорт – на развитие физических достоинств.
 Делать из ребенка олимпийского чемпиона совсем необязательно. Вполне достаточно того, чтобы он просто был физически подготовлен и все время занят.

 ***Инструктор по физической культуре: Сафонов Е.А.***