***Спортивные секции:*** з***а и против.***



Многие родители задумываются о том, чтобы отправить своих детей в спортивные секции. Давайте рассмотрим основные аргументы «за» и «против» такого решения.

**Преимущества раннего приучения детей к спорту и посещения спортивных секций**

**1**. Укрепление здоровья ребенка

В хорошей спортивной секции, где с детьми занимаются грамотные детские тренеры, дети получают дозированные физические нагрузки, сопоставимые с их возрастом и возможностями. Крепнут мышцы, развивается дыхательный аппарат, возрастает выносливость; зачастую даже решаются некоторые проблемы со здоровьем, например, происходит коррекция осанки и/или исправляется плоскостопие (что, впрочем, не означает, что, отдав ребенка в спортивную секцию, родители могут забыть об этих нарушениях и пустить проблему «на самотек»). У ребенка также вырабатывается склонность к здоровому образу жизни, привычка правильно питаться и интуитивное отвращение ко всему, что вредит здоровью и мешает эффективным занятиям спортом – курению, алкоголю, наркотикам.

**2.** Закаливающий эффект

Занятия в детских спортивных секциях в большинстве случаев имеют легкий закаливающий характер, причем закаливание осуществляется в ненавязчивой форме, почти незаметно и вполне комфортно для самих детей. Часто тренировки проходят на свежем воздухе, в том числе и зимой; или же во время занятий дети бегают босиком; не говоря уже о том, что одежда для занятий спортом всегда достаточно легкая.

**3.** Привычка к дисциплине

Каким бы неорганизованным и не всегда идеально воспитанным ни был ваш ребенок, в спортивной секции ему придется придерживаться определенных норм поведения и правил. В большинстве случаев очень скоро эти же правила легко «переносятся» ребенком в привычную, «не-спортивную» жизнь, чему родители и удивляются, и радуются. В спортивных секциях дети приучаются не только к дисциплине, но и к осознанному труду – согласитесь, очень полезная привычка и для учебы в школе, и для взрослой жизни. Регулярные занятия спортом прививают детям правильный режим дня и учат грамотно распределять нагрузки.

**4.** Навыки общения и адаптации в коллективе

Во время занятий в спортивных секциях дети учатся общаться – не только со сверстниками, но и с взрослыми людьми; решают конфликтные ситуации; находят друзей, с которыми их объединяет общий опыт и впечатления, проведенное вместе время и схожие интересы.

**5.** Рост самооценки

Переходя от одной к другой спортивной ступеньке, ребенок начинает себя уважать – и это самоуважение не зависит от мнения близких людей, а значит – по мере взросления ребенка – воспринимается им как более ценное. Спортивными достижениями действительно можно и стоит гордиться, ведь далеко не каждый побеждает на турнирах или пробегает стометровку со скоростью ветра.

Спорт для большинства детей – в разумных дозировках и при разумном подходе – действительно полезен, а спортивная секция – наиболее простой вариант для родителей из всех вариантов грамотного приучения детей к спорту.

**Однако можно выделить несколько минусов посещения детьми спортивных секций с ранних лет.**

**1**. Возможные травмы

Любой профессиональный спорт травматичен, возможны перегрузки, у многих видов спорта есть противопоказания и вероятные заболевания в случае занятий.

**2.** Лишение ребенка детства

Вместо того чтобы резвиться от души на детских площадках и во дворах в компании друзей, ребенок вынужден проводить время в спортзале или бассейне, выполняя однотипные упражнения.

**3.** Одностороннее личностное развитие

Ребенок развивается неравномерно, отдавая предпочтение исключительно спорту; меньше читает, не слушает музыку, не интересуется искусством. Но даже если бы у него появлялись «не-спортивные» интересы, то на них просто не хватало бы времени.

Таким образом, прежде чем отдавать ребенка на занятия в спортивную секцию, родителям необходимо взвесить все аргументы, определиться с целями, выбрать подходящую секцию с учетом интересов ребенка и, конечно, помнить, что решать вопрос о дальнейшей спортивной карьере предстоит ему самому.