

A photograph of three children walking up a set of stairs. The child in the foreground is a girl with blonde hair in a ponytail, wearing a blue backpack with a yellow smiley face sticker. Behind her is a boy with blonde hair, also wearing a blue backpack. To the left, another child is partially visible. They are all wearing white t-shirts. The stairs are made of concrete and have a metal railing. The background shows a building with large windows.

Vantaa

**Как втянуться в занятия
спортом, а родителям —
поддержать ребенка в этом**

**Пилотный проект «День спорта»
2025–2026**

Проект «Займись спортом»

A decorative, light green swirl graphic located in the bottom right corner of the page.

Содержание

Втягивайся в занятия спортом	3
Почему стоит заниматься спортом?	3
В чем польза этого руководства?	3
В чем польза физической активности для тебя?	4
Почему физическая активность принесет пользу не только сейчас, но и в будущем?	5
Как поддержать ребенка в занятиях спортом	6
Почему физическая активность важна для вашего ребенка	6
Как определить, что ваш ребенок слишком мало двигается	8
Что делать родителям, когда в спортивной секции возникают проблемы?	10
Поговорите с ребенком	12
Что сказать, если ребенок теряет интерес к тренировкам?	13
Недостаток физической активности сказывается на способности справляться с жизнью	17
Физкультурные общества и спортивные ассоциации	18
Как записаться в секцию?	20
Источники	24

Издатель

Город Вантаа

01/2026

Санна Хейккиля, Департамент городской культуры и благополучия / Отдел спорта / Проект «Финская модель досуга»

Фото

Город Вантаа / Сами Лиевонен

Втягивайся в занятия спортом

Занятия спортом означают, что ребенок регулярно, каждую неделю, двигается и занимается тем или иным видом физической активности. Заниматься можно как под руководством тренера, так и самостоятельно, но зачастую осваивать разнообразные навыки легче в спортивной секции.

Пример того, что представляют собой занятия в спортивной секции

- проходящие регулярно 1–3 раза в неделю
- внеклассные, то есть досуговые, занятия, для посещения которых необходимо записаться в секцию
- время *тренировок* всегда одно и то же, например, по понедельникам с 16:00 до 17:00
- проводятся *инструктором*, то есть в них всегда участвует компетентный взрослый человек — тренер, который дает советы и помогает
- зачастую занятия платные, но есть и бесплатные секции.

Почему стоит заниматься спортом?

Регулярные занятия спортом помогают развить навыки саморегуляции и заботы о себе. Достаточно интенсивная двигательная активность и занятия спортом, в ходе которых происходит потоотделение, предотвращают подавленность и депрессию, способствуют более качественному сну. А самое главное, что регулярные и достаточные физические нагрузки, сопровождающиеся потением, содействуют повышению успеваемости и сообразительности в школе! Да, вы все правильно поняли! Движение делает нас умнее.

В чем польза этого руководства?

Первые несколько месяцев занятий спортом имеют решающее значение. Именно они определяют, станет ли данное увлечение неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка. Особенно в осеннее время начало занятий в той или иной секции сопряжено с целым рядом трудностей. По вечерам раньше темнеет, на улице холодает, в результате чего дети уже не так много времени проводят на свежем воздухе, становятся более пассивными и «зависают» возле экранов гаджетов.

В то же время в новой спортивной секции нужно много чего освоить: познакомиться с группой, видом спорта и тренером, научиться работать вместе. Опоздания, пропуски, кратковременная потеря интереса, усталость и забытая одежда для тренировок — все это потенциальные факторы риска, которые могут привести к тому, что, казалось бы, увлекательные занятия будут прерваны, не успев толком начаться.

Время от времени, особенно если возникли проблемы, полезно напомнить ребенку, почему стоит заниматься спортом, для чего это нужно и как родители могут поддержать его в этом. Настоящее руководство призвано помочь ребенку в занятиях спортом.

В чем польза физической активности для тебя?

Движение и физическая активность подразумевают, например, игры, прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, игру в футбол. Все это важно и полезно во многих отношениях!

Движение делает тело сильнее

- Мышцы и кости укрепляются.
- Ты чувствуешь себя бодрее в течение всего дня.
- Ты лучше спишь по ночам.

Движение улучшает настроение

- Во время движения зачастую повышается настроение.
- Физическая активность может облегчить состояние, если ты грустишь или испытываешь напряжение.
- Когда ты двигаешься, в твоём организме вырабатываются «химические вещества, повышающие настроение», называемые эндорфинами.

Движение помогает в учебе

- После двигательной активности может быть легче сосредоточиться в школе.
- Мозгу нравится, когда тело двигается!

Занятия спортом могут стать веселым времяпрепровождением с друзьями

- Это способ завести новых друзей или провести время с приятелями.
- Игры, матчи и участие в команде учат сотрудничать с другими людьми.

Занятия спортом могут также стать приключением

- Новые места, трюки и навыки!
- Ты сможешь найти для себя любимый вид физической активности.

Почему физическая активность принесет пользу не только сейчас, но и в будущем?

Физические упражнения — это не просто сиюминутное развлечение, это еще и подготовка к будущему, пользу от них ты ощутишь на себе, когда вырастишь, станешь взрослым и будешь работать. Вот причины, по которым стоит начать заниматься спортом уже сейчас:

Здоровое тело более выносливое

- Когда ты с детства занимаешься спортом, твоё тело становится сильнее и здоровее.
- Хорошие привычки с большой вероятностью станут частью твоей жизни.
- Во взрослом возрасте ты будешь меньше болеть и у тебя будет больше сил как на работе, так и в свободное время.

Спорт укрепляет не только тело, но и дух, в результате чего

- ты учишься справляться с разочарованиями и сложными эмоциями;
- снижается уровень стресса, да и справиться со стрессом становится легче;
- ты учишься верить в себя и пробовать снова, даже если у тебя что-то не получилось.

Занятия спортом дают важные навыки

- Сотрудничество: игра в команде учит, как действовать сообща с другими людьми.
- Честность в игре: ты учишься играть по правилам и быть хорошим товарищем.
- Настойчивость: ты учишься не сдаваться и упорно тренироваться.

Эти навыки очень полезны в школе, на работе, да и в целом по жизни!

Занятия спортом задают хороший ритм жизни

- Необходимость ходить на тренировки учит управлять временем.
- Ты учишься планировать своё время: когда тренироваться, когда перекусить, когда делать домашнее задание.
- На работе тоже нужно уметь планировать время и выполнять свои обещания.

Занятия спортом могут помочь найти свое призвание

- Кто-то может увлечься спортом настолько, что он станет для него профессией.
- А кто-то поймет, что ему действительно нравится, а что — нет.

Как поддержать ребенка в занятиях спортом

Почему физическая активность важна для вашего ребенка

В Финляндии принято, чтобы после школы дети и подростки посещали организованные занятия спортом или иной физической активностью. Это может быть, например, футбол, плавание, танцы или гимнастика.

Движение важно для всех детей — и для девочек, и для мальчиков. Вот причины того, почему занятия спортом пойдут вашему ребенку на благо:

Физическая активность сделает ребенка более здоровым

- Ребенок станет более крепок телом, у него улучшится иммунитет.
- Он будет меньше болеть и лучше справляться в школе.
- Ребенок будет лучше спать по ночам, а по утрам просыпаться бодрым.

Спорт повысит настроение

- Когда ребенок занимается спортом, он зачастую пребывает в более радостном настроении.
- Физическая активность помогает, если ребенок испытывает напряжение или грустит.

Занятия спортом помогут ребенку освоиться в районе, где он живет

- В секции у ребенка появятся новые друзья.
- Он выучит финский, если это не его родной язык.
- Ребенок почувствует свою принадлежность к группе и обществу.

Ребенок освоит важные навыки

- Ребенок научиться работать вместе с другими людьми.
- Он освоит навыки занятий в секции.
- Он научится слушать инструкции, прикладывать усилия и совершенствовать себя.
- Эти навыки помогут в школе и в будущей жизни.

Что произойдет, если после школы ребенок всегда будет сидеть дома?

- У него может появиться чувство одиночества.
- Слишком много экранного времени (телефон, компьютер) не приносит пользу.
- Возможно, ему будет сложнее завести друзей и выучить язык.

Как родители могут поддержать своего ребенка:

- Спросите ребенка, какие виды физической активности ему интересны.
- Отведите его на пробные занятия — во многих местах вам разрешат сначала попробовать бесплатно.
- Вы также можете обратиться за помощью в школу или к медицинскому работнику.



Фото 1 Город Вантаа / Creative Day

Как определить, что ваш ребенок слишком мало двигается

В Финляндии каждый ребенок имеет право заниматься спортом — как девочки, так и мальчики имеют право быть сильными, радостными и активными.

Физическая активность важна для развития, здоровья и психики ребенка. Если ребенок не получает достаточной физической нагрузки, его способность справляться по жизни, то есть функционировать, может быть ослаблена.

Вот признаки, на которые следует обратить внимание:

Ребенок часто устает

- Он часто говорит: «у меня нет сил» или «я устал».
- Несмотря на нормальный сон, он постоянно выглядит изнуренным.

Ребенок все время сидит или лежит

- Он проводит много времени за экраном (телефона, планшета, телевизора).
- Он не хочет выходить на улицу или хоть немного подвигаться.

Ребенок выглядит грустным или раздраженным

- Ничто его не воодушевляет, как раньше.
- Любая мелочь может вызвать у него раздражение или слезы.



Фото 2 Город Вантаа / Кайса Сунименто

С учебной не все гладко

- Ребенок не может сосредоточиться на уроке или дома при выполнении домашнего задания.
- Он не делает домашние задания или забывает вещи.

У ребенка нет друзей или он сторонится других

- Он не желает встречаться с другими детьми.
- Он говорит: «я никуда не хочу идти».

Физические признаки

- Головная боль, боли в животе или мышечная боль без видимых причин.
- Даже при незначительной физической нагрузке у него легко возникает одышка.

Что могут сделать родители?

- Мягко спросите ребенка, как он себя чувствует и чем хотел бы заняться.
- Побудите его хоть к какой-то двигательной активности, скажем, к совместной прогулке.
- Если вы обеспокоены, обратитесь к учителю, школьной медсестре или куратору.
- Помните: даже небольшой шаг — это уже прогресс. Ребенку важна ваша поддержка.

Что делать родителям, когда в спортивной секции возникают проблемы?

Внеклассные занятия и физическая активность — это часть повседневной жизни детей. Важно, чтобы ребенок нашел свой собственный способ двигаться и быть физически активным. Родители и опекуны, со своей стороны, являются для ребенка примером и образцом для подражания.

Начало занятий в новой секции может быть сопряжено с трудностями. Первые два месяца часто имеют решающее значение для дальнейшего продолжения занятий.

Стресс, какие-то дела, которыми заняты друзья, и перепады настроения могут затруднить процесс вовлечения ребенка в новое хобби.

Осень может принести еще больше проблем: на улице холодно и темно, дети проводят больше времени в помещении и, соответственно, больше сидят со своими телефонами и другими устройствами. Недостаток сна может повлиять на жизненные силы и энтузиазм в плане продолжения занятий.



Фото 3 Город Вантаа / по фотографии Сакари Маннинена

Поначалу занятия в новой секции могут казаться захватывающими и веселыми. Но со временем, когда чувство новизны притупится, могут возникнуть некоторые противоречия. Когда дети в секции познакомятся друг с другом, они станут более смело выражать свое мнение, что может привести к спорам. Кроме того, не все, чему учат на занятиях, отвечает предпочтениям и желаниям ребенка в данный момент.

Разрешение конфликтов и споров важно с точки зрения воспитания детей, так как это позволяет им отрабатывать навыки взаимодействия при поддержке взрослых. Однако ребенком это обычно воспринимается не так, конфликты и их разрешение не кажутся им чем-то приятным. В процессе взаимодействия дети осваивают важные для повседневной жизни навыки с помощью друг друга.

Ребенок может искренне хотеть заниматься в секции, но по причине трудностей с регулированием собственных эмоций ему может быть сложно справляться с различными ситуациями. Тренировки помогут развить эти навыки, так что в итоге занятия тем или иным видом спорта могут стать неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка. А развитие способности регулировать свои эмоции может помочь в достижении целей, причем не только на нынешнем, но и на последующих этапах жизни.



Фото 4 Город Вантаа / Лок Нгуен

Поговорите с ребенком

Задача родителя — поддержать ребенка и помочь ему преодолеть трудности, связанные с началом занятий в секции, при содействии со стороны других взрослых, например, тренера или инструктора. Разговор является важным инструментом для выражения эмоций и выявления скрытых конфликтов. Беседуя с ребенком, следует прислушаться к нему и понять, что именно в данной секции или виде спорта вызывает у ребенка энтузиазм.

- Что на занятиях доставляет ему радость?
- А что вызывает чувство досады?
- Есть ли что-то, что дается ему слишком легко, или, напротив, является слишком трудным для него? Почему?
- Чему можно научиться благодаря занятиям в секции, если дать им шанс?
- Какие моменты дают поводы для беспокойства?

Мысли ребенка также важно обсудить с инструктором или тренером, чтобы подумать, что на занятиях можно было бы делать по-другому. И родителям, и ребенку полезно проанализировать не только настоящий момент, но и то, что лучше для ребенка в плане навыков и интересов на будущее. Бывает, что польза от занятий дает о себе знать лишь позднее. Родители должны постараться найти оптимальный баланс между поддержкой, пониманием и поощрением.



Фото 5 Город Вантаа / Creative Day

Что сказать, если ребенок теряет интерес к тренировкам?

1. Ребенок еще не в состоянии увидеть долгосрочную пользу — в лучшем случае это за него может сделать взрослый

Ребенком движет сиюминутное удовольствие. Начало посещения секции может быстро увлечь его или же занятия мгновенно наскучат ему.

→ «Возможно, ты сейчас не понимаешь, почему это важно, но я как родитель понимаю, и этого достаточно».

2. Внеклассные занятия способствуют росту и развитию детей, а движение и физическая активность являются элементом досуга, и это не обсуждается.

Как показывают исследования, занятия спортом в группе способствуют развитию у детей социальных и эмоциональных навыков, формированию уверенности в себе и улучшению концентрации внимания.

→ «За первые несколько занятий невозможно рассмотреть все хорошее, что может дать секция. Только после нескольких посещений можно толком разобраться, что в секции тебе нравится, а что — нет».

→ «Сначала что-то может показаться скучным или сложным, но если продолжить заниматься, спустя некоторое время, ты поймешь, зачем это было нужно. Только тогда можно будет по-настоящему сказать, нравится секция или нет».

→ См. вопросы в разделе «Поговорите с ребенком» (предыдущая страница).



Фото 6 Город Вантаа / Creative Day

3. Приверженность делу учит важнейшим жизненным навыкам

Регулярные внеклассные занятия развивают настойчивость, умение планировать время и способность осуществлять определенные повторяющиеся действия на протяжении длительного периода — навыки, которым учат не только в школе.

→ «Поскольку мы решили отзаниматься в секции этот сезон, нужно ходить туда до конца. После этого ты сможешь принять новое решение: продолжить ли занятия в следующем сезоне или бросить секцию. Ты не обязан полюбить данный вид спорта прямо сейчас, но ты должен попробовать».

→ См. вопросы в разделе «Поговорите с ребенком».

4. Занятия в секции позволяют получить опыт достижения успеха — не просто спортивных результатов

У многих детей в ходе занятий появляется чувство, что они хороши в чем-то. Данное чувство не возникает мгновенно, оно формируется со временем вследствие приложенных усилий.

→ «Важно, чтобы ты испытал, каково это — учиться чему-то сложному. Именно поэтому мы поддерживаем тебя, чтобы ты не сдавался и продолжал занятия».

5. Взрослый задает направление — ребенок же может свободно двигаться в его рамках

Задача родителей — не спрашивать каждую неделю, хочет ли ребенок продолжать занятия, а помочь ему найти в этом смысл.

→ «В секции действуют определенные правила, расписание и инструкции, которые не всегда нравятся, — так и должно быть. Все это есть и в жизни. Это не делает секцию плохой».

Общие соображения

С целью развития саморегуляции у ребенка родителям следует устанавливать для него границы, но при этом учитывать его мнение. Взрослые знают, что занятия физкультурой полезны для ребенка, поэтому они должны подталкивать ребенка к правильному выбору, который будет способствовать его благополучию, то есть следить за тем, чтобы ребенок в повседневной жизни достаточно двигался.

Таким образом, повседневная двигательная активность — не вопрос выбора, а вот ее форма или способ вполне могут быть предметом выбора. В этом взрослым следует выслушать ребенка и постараться дать ему возможность выбрать тот вид физической активности, который ему интересен. Ребенка можно поддержать вниманием и похвалой, например, за хорошее поведение. *Авторитетный* стиль воспитания строится на выслушивании и установлении границ, что способствует развитию навыков саморегуляции.



Фото 7 Город Вантаа / Creative Day

А какого стиля воспитания следует избегать, если вы хотите помочь ребенку развить навыки саморегуляции? Если взрослый считает, что ребенок обязан беспрекословно следовать родительским правилам, не объясняет ребенку, почему он должен вести себя тем или иным образом, и не принимает во внимание чувства или мнение ребенка, такой авторитарный стиль воспитания не способствует развитию навыков саморегуляции в той же мере, что авторитетный стиль воспитания, построенный на умении выслушать и обозначить границы.

Таким образом, авторитетный и авторитарный стиль воспитания — это разные вещи. Авторитетный стиль воспитания сочетает четкие границы с теплотой и поддержкой. Авторитарный стиль воспитания основан на контроле и требовании безусловного послушания ребенка.

Вопросы родителям и темы для размышления

Отношение к собственной физической активности и занятиям спортом

- Как в моем детстве относились к физической активности?
- Какие чувства у меня вызывают физическая культура и занятия спортом?
- Занимаюсь ли я сам каким-нибудь видом спорта?
- Хотел бы я сам заниматься чем-нибудь?

Отношение к физической активности ребенка

- Что я думаю насчет того, что мой ребенок занимается спортом?
- Каким видом спорта, по моему мнению, ему следовало бы заняться?
- Отношусь ли я по-разному к спортивным занятиям сыновей и дочерей?

Подумайте, почему вы именно так ответили на предыдущие три вопроса.

Занятия спортом в физкультурном или спортивном обществе: Знаю ли я...

- ...или могу ли я объяснить своими словами, что такое физкультурное или спортивное общество?
- ...что означает членство в физкультурном или спортивном обществе?
- ... как начать заниматься в них?
- ...как действовать, если ребенок захочет бросить занятия?
- ...что значит членский и сезонный взнос?
- ...что такое лицензия на участие в соревнованиях?

Поддержка ребенка в плане саморегуляции

- Знаю ли я, почему ребенку важно регулярно заниматься в какой-нибудь секции?
- Знаю ли я, насколько важно, чтобы перед тренировкой ребенок перекусил чем-то, что не содержит большого количества сахара?
- Знаю ли я, почему во время занятий в секции ребенку полезно испытать широкий спектр эмоций, в том числе радость и разочарование, получить опыт сотрудничества, преодоления конфликтных ситуаций и трудностей, а также пережить успех, достигнутый вместе с товарищами по команде?

Недостаток физической активности сказывается на способности справляться с жизнью

Технологии сильно изменили нашу повседневную жизнь, и теперь даже дома нам практически не нужно двигаться. Сидя дома на диване, нынче можно покупать еду, общаться с друзьями, учиться и работать.

Согласно результатам общенационального исследования «Move!», проведенного Управлением образования в 2024 году, девочки-подростки, живущие в Вантаа, имеют самую плохую физическую форму во всей Финляндии. Многие из них на самом деле чувствуют себя слабыми в плане способности справляться с жизнью и испытывают тревогу. Нередко девочки-подростки двигаются слишком мало, потому что гаджеты отнимают у них много свободного времени. Научно доказано, что физическая активность снижает тревогу (Hansen 2023), однако далеко не все пользуются этим.

В наши дни жизнь детей протекает в быстром темпе. Многим хочется мгновенных, не требующих особых усилий впечатлений, в то же время приверженность какой-либо долгосрочной деятельности может оказаться сложной задачей. Однако давно известно, что «те вещи, которым легко научиться, зачастую бесполезны, а те, которым научиться трудно, оказываются нужными». К примеру, освоить смартфон несложно, а вот для того, чтобы сделать физическую активность частью своей повседневной жизни, требуется настойчивость и постановка целей.

Ребенок может еще не понимать этого в той степени, в какой это ясно родителям. Поэтому важно, чтобы родители поддерживали ребенка и помогали ему выстраивать благополучную и гармоничную жизнь.



Фото 8 Город Вантаа / Сакари Маннинен

Физкультурные общества и спортивные ассоциации

В Финляндии занятия в спортивных и физкультурных обществах являются распространенной формой проведения досуга. Физкультурные общества являются отличной средой для воспитания детей. Если родители сами не занимались в таком обществе, словосочетание «*физкультурное общество*» или «*спортивное общество*» может быть незнакомым и непонятным. Также могут не вызывать понимания и выражения «*посещение секции*», «*занятия спортом*» в этом случае мысль о «*длительных занятиях в секции на базе спортивной ассоциации или общества*» может показаться, прямо скажем, утопической. Что же они означают?

Физкультурные и спортивные общества — это важная часть общественной жизни в Финляндии. Главное, что объединяет их участников, — это спортивный энтузиазм, приверженность к физической активности, а также стремление к освоению новых навыков. Физкультурные и спортивные общества дают детям возможность развиваться, участвовать в жизни спортивного коллектива и чувствовать себя его частью, одновременно приобретая нужные в повседневной жизни навыки.

Отношение родителей играет важную роль в том, начнет ли ребенок заниматься спортом. Одного энтузиазма ребенка зачастую недостаточно. Даже если ребенок говорит по-фински и хорошо знает, чем занимаются в физкультурных и спортивных обществах, он не обязательно сможет донести до своих родителей, какие возможности скрываются за посещением таких секций.

Некоторые родители могут воспринять интерес ребенка к финской культуре как угрозу. К примеру, есть родители, которые боятся, что если ребенок слишком сильно «офиннизируется», его связь с семьей ослабеет (см. *новостное сообщение в Helsingin Sanomat от 13.02.2025: «Сомалийские матери взволнованы тем, что их родные дети становятся финнами»*). Причина этого может скрываться в том, что родители недостаточно хорошо знакомы с подобными видами деятельности, а это значит, что нужна обстоятельная беседа с семьями, в ходе которой им объяснят, что посещение спортивной секции формирует у ребенка множество навыков, которые пригодятся ему на протяжении всей жизни, в том числе на работе и в быту. Было бы неплохо, если бы родители своими глазами увидели, чем, собственно, занимаются в спортивных секциях, и познакомились с историями успеха (см. *например Yle от 01.11.2025: «Ребенком Таква Адам не видела на занятиях спортом других девочек в хиджабе — теперь она призывает их выходить на футбольное поле»*).

Вместе школа, физкультурно-спортивные общества и родители могут помочь ребенку сформировать здоровый образ жизни.

Пойти заниматься в спортивное или физкультурное общество?

Текст: Юлия Саломаа, проект «Общий дом легкой атлетики», Vantaan Salamat и Финский союз спорта

Что значит заниматься в спортивной секции?

Занятия в спортивной секции — это вид регулярно осуществляемой досуговой деятельности, который приносит в жизнь ребенка радость и способствует его благополучию. Ребенок может заниматься, например, футболом, плаванием, легкой атлетикой, танцами или другими видами спорта. В секциях ребята осваивают новые навыки, знакомятся с новыми людьми и проводят время вместе.

Занятия в секции могут помочь ребенку и подростку раскрыть свои сильные стороны, найти друзей и испытать радость от достигнутого успеха. В ходе занятий также отрабатываются навыки сотрудничества, соблюдения правил и внимательного отношения к окружающим. Регулярные занятия спортом способствуют физическому и душевному благополучию, а также помогают справляться с учебой и повседневными делами.

Во многие секции можно пойти, не имея никакого предыдущего опыта. Главное — это желание попробовать и принять участие. Часто перед тем, как принять решение присоединиться к той или иной секции, ее можно сначала несколько раз посетить в ознакомительном порядке.

Что такое спортивное общество?

Спортивное общество — это некоммерческое объединение, которое организует спортивные занятия для детей, молодежи и взрослых. Общество проводит тренировки с тренерами или инструкторами и предоставляет возможность участия в соревнованиях и мероприятиях. В спортивном обществе можно заниматься в свое удовольствие, не имея никакого предыдущего опыта, или целенаправленно тренироваться и участвовать в соревнованиях. В Вантаа действует несколько разных спортивных обществ.



Фото 9 Vantaan Salamat / Тум Хуса

В спортивных обществах занятиями руководят тренеры и инструкторы, которые следят за ходом тренировок и создают безопасную атмосферу. Тренировки обычно проходят еженедельно, на них ребят обучают навыкам данного вида спорта в соответствии с их возрастом и уровнем подготовки.

Деятельность обществ часто включает в себя также совместные мероприятия, поездки, игры и соревнования. Занятия спортом могут стать для всей семьи отличным способом познакомиться с новыми людьми и финской культурой досуга. Родители могут участвовать в деятельности секции, например, болея за ребенка и его команду, отвозя его на тренировки или помогая при проведении мероприятий.

Зачем вступать в спортивное общество?

- ✓ Профессиональные тренеры
- ✓ Возможность заниматься спортом на долгосрочной основе
- ✓ Регулярные тренировки
- ✓ Возможность развиваться и участвовать в соревнованиях

Как записаться в секцию?

Вы можете связаться со спортивным обществом по электронной почте или телефону. У большинства спортивных обществ есть сайт, на котором можно найти форму регистрации в различные группы. Во многих секциях предлагаются бесплатные пробные занятия, так что смело отправляйтесь туда! Посещать секцию можно даже, если ты не говоришь по-фински. Чтобы начать занятия, специальное снаряжение не требуется. В большинстве случаев ребенку на занятиях нужно иметь с собой спортивную одежду, кроссовки и бутылку для воды.

Если вы не знаете, какая секция подойдет вашему ребенку или подростку, вы можете спросить совета в спортивном обществе или вместе попробовать разные виды спорта. Общества рады помочь новичкам подключиться к занятиям, и вам с удовольствием расскажут о расписании тренировок, стоимости и необходимом снаряжении.

На тренировки следует приходить вовремя. Если ребенку нужна помощь, например, в плане языка, или если что-то вызывает вопросы, об этом можно сказать инструктору. Во многих группах есть дети и семьи, говорящие на разных языках.



Фото 10 Vantaan Salamat / Тум Хуса

Какие платежи могут взиматься при посещении секции?

В Финляндии вступление в спортивное общество, как правило, подразумевает некоторую оплату. Обычно это членский взнос и плата за тренировки (также называемая сезонным взносом). Также можно оформить страховку от несчастных случаев. Если посещение секции предполагает участие в соревнованиях, то зачастую это влечет за собой отдельные взносы за участие в соревнованиях и приобретение лицензии на участие в соревнованиях.

Что такое членский взнос общества?

Все члены общества уплачивают членский взнос. Эти средства позволяют обществу организовывать качественные и безопасные спортивные занятия. Они идут на поддержку деятельности общества, в том числе на оплату труда тренеров, расходов по организации мероприятий и содержание тренировочных площадок. Членство в обществе дает возможность участвовать в его деятельности и представлять его на соревнованиях. Членство может давать различные преимущества, такие как скидки от партнеров.

Почему для занятий спортом нужно приобрести страховку?

Занятия спортом всегда сопряжены с некоторым риском получения травмы. Поэтому важно иметь действующий страховой полис от несчастного случая. В некоторых обществах страховка включена в стоимость членского взноса. Бывает, что страховой полис нужно приобрести самостоятельно. Страховка гарантирует, что при несчастном случае вы получите необходимое лечение без дополнительных затрат. Страховка обеспечивает душевное спокойствие как тому, кто занимается спортом, так и его семье. При возникновении каких-либо сомнений обращайтесь в спортивное общество.



Фото 11 Город Вантаа / Сами Лиевонен

Занятия спортом стоят денег — для этого предусмотрена материальная поддержка!

В спортивных секциях, как правило, взимается ежемесячная плата. Для занятий некоторыми видами спорта также требуется специальное снаряжение. За счет платы покрываются такие расходы, как оплата труда инструкторов и тренеров, аренда тренировочных площадок, стоимость оборудования и снаряжения.

Не стесняйтесь и узнавайте о доступных формах поддержки в школе, обществе или в городском отделе спорта.



Фото 12 WordArt

Существует множество способов получить финансовую поддержку:

- Материальная помощь со стороны города на оплату посещения кружка или секции **Помощь в оплате внешкольных занятий детей и подростков | Вантаа**
- Некоммерческие организации, такие как SOS-lapsikylä ry **www.unelmista.fi** и Норе ry **www.hopeyhdistys.fi**, предлагают поддержку малоимущим семьям.
- Собственные фонды обществ — многие общества могут помочь с оплатой.
- А ряд организаций проводит бесплатные занятия, например, Harrastusten Vantaa (проект «Финская модель досуга»).

Роль родителей в спортивных занятиях ребенка

Поощряйте и поддерживайте. Родители и близкие могут поощрять ребенка, чтобы занятия нравились ему.

Помогайте обществу в организационных вопросах. Родители могут, например, помогать развозить детей, участвовать в субботниках или мероприятиях. Следите за расписанием. Родители могут напоминать ребенку о времени тренировок и помогать ему не опаздывать.

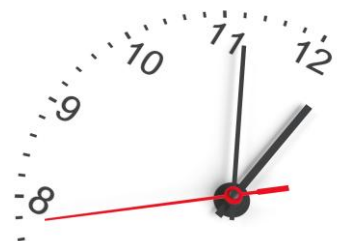


Фото 13 WordArt

Ниже приведены некоторые спортивные общества и ассоциации, действующие в западной части Вантаа:

****Etelä-Vantaan taitoluistelijat** (фигурное катание)

Etelä-Vantaan Urheilijat (хоккей на льду)

IF Helsingin Atlas (гандбол)

Keimolan Kaiku (футбол)

****Kiekko-Vantaa** (хоккей на льду)

M-team (флорбол)

Myyr Squash (сквош)

PK-35 (футбол)

****PuHu juniorit** (баскетбол)

Ringette Walapais (рингетт)

****SB Vantaa** (флорбол)

Seirenkai (карате + джиу-джитсу)

****Simmis Vanda** (плавание)

Sporttia Kaikille ry (разнообразные спортивные занятия)

Sukellusseura Hydromania (подводное плавание, подводное регби)

****Triathlon Vantaa** (триатлон)

Uimahyppyseura Vantaa Diving (прыжки в воду)

Vatado (тхэквондо)

Vanders (плавание)

Vantaa Hockey Club (хоккей на траве)

****Vantaan Jalkapalloseura VJS** (футбол)

Vantaan Jukara (дзюдо + айкидо + карате)

Vantaan Lentopallo (волейбол)

Vantaan Pyörre (артистическое плавание)

Vantaan Sampo (борьба)

****Vantaan Salamat** (легкая атлетика)

Vantaan TAFT (американский футбол)

****Vantaan Voimisteluseura** (гимнастика)

Vantaan katutanssiyhdistys (танцы)

Vantaan Tanssiopisto (танцы)

Variston Tennis (теннис)

*****Клуб имеет статус «Звездного общества», присвоенный Олимпийским комитетом Финляндии***

Узнать подробнее о возможностях занятия спортом и почерпнуть вдохновение можно **В календаре хобби и кружков города Вантаа: harrastukset.vantaa.fi**

Присоединяйтесь, чтобы двигаться, учиться и наслаждаться совместным времяпрепровождением!

Источники

Bäckgren, N. & Rajala, S. 13.2.2025. Tutkimus paljastaa: Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen. Helsingin Sanomat <https://www.hs.fi/helsinki/art-2000011029614.html>

Hansen, A. 2023. Aivoblues: miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin. Atena.

Huhdanpää, H. 2021. Psychiatric symptoms related to sleep and executive functions among preschool children. Helsingin yliopisto <http://hdl.handle.net/10138/335575>

Liikkuva koulu -ohjelma. <https://liikkuvakoulu.fi/artikkelit/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) <https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Mieli ry. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen <https://mieli.fi/>

Opetushallitus. Tilastopalvelu Vipunen. Haettu 7.1.2026 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/tilastot/tilastopalvelu-vipunen>

Positiivinenkasvatus.fi Positiivinen kasvatus kasvatustyylinä. Kasvatustyylien erot kasvatustilanteissa. <https://positiivinenkasvatus.fi/positiivinen-kasvatus-kasvatustyylina/>

Tahkokallio, Keijo. (2019). Uskalla olla lapsellesi aikuinen.

Helsingin yliopistollinen sairaala HUS.Terveyskylä.fi. Lapsiperhe, liikunta ja nukkuminen <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/liikunta-ja-nukkuminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset_lapsille_ja_nuorille

UKK-instituutti. Liikkumisen suositus 7-17-vuotiaille selkokielellä <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/selkokieliset-liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-7-17-vuotiaille-selkokielella/>

Valtion liikuntaneuvosto. Lapset ja nuoret [lapset ja nuoret – Valtion liikuntaneuvosto](#)

Virtanen, M. 11.1.2025. Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle. Yle. <https://yle.fi/a/74-20189495>



**Vantaa
Vanda**

Издатель
Город Вантаа
01/2026
Проект «Займись спортом»