

Какой вид спорта выбрать для вашего ребенка?

Известно, спорт полезен для здоровья. Вы это понимаете и стремитесь выбрать для ребенка подходящую спортивную секцию. Но знаете ли Вы, какой вид спорта подходит Вашему ребенку?

Каждый ребенок уникален. Учеными доказано, что спортивные успехи человека на 70 % зависят от его генетической предрасположенности к определенному виду спорта. Вот почему важно определить направленность ребенка еще на ранних стадиях его физического развития.

Когда ребенок подрастает и становится более активным, у некоторых родителей возникает желание отдать его в спортивную секцию.



Перед Вами, родители, встает нелегкий выбор, при котором Вы, зачастую руководствуются либо своими вкусовыми предпочтениями, либо степенью удаленности секции от дома.

Сначала нужно присмотреться к своему ребенку. Спорт должен соответствовать его наклонностям и характеру. Забудьте о своих амбициях и учитывайте только интересы ребенка. Прием документов на обучение в

ДЮСШ «Виктория» ведется с 01.06. 2017 года в приемной комиссии по адресу: г.Екатеринбург, пр.Ленина, 68г

Спорт полностью входит в жизнь ребенка, а это значит, что ему не придется себя заставлять посещать ежедневные тренировки. Поэтому если ВЫ хотите связать жизнь ребенка со спортом, записывайте ребенка в ДЮСШ в возрасте до 10 лет. В спортивной школе его не только будут обучать определенному виду спорта, но также он будет учиться взаимодействовать с другими ребятами в коллективе, со взрослыми. Он будет развиваться не только физически, но и умственно. Существует ряд различных психологических методик и тестов, которые помогают определить предрасположенность человека к определенному виду спорта. В стенах нашей школы, ВЫ можете обратиться за консультацией к педагогу – психологу Ляпиной Наталье Сергеевне. Специалист может определить, в каком виде спорта ваш ребенок имеет шансы достигнуть успеха. А также в состоянии определить, в каком возрасте ваш ребенок будет готов к спортивным занятиям.

Учтите, что слишком рано отдавать ребенка в спортивную школу не стоит, так как в раннем возрасте детский организм не готов к большим физическим нагрузкам. Результатов все равно не будет. В возрасте 4 лет можно отдать ребенка на художественную гимнастику, спортивную аэробику, прыжки на батуте. Основной составляющей этого вида спорта является гибкость, а начинать ее развивать следует с 4 – 5 лет. Кроме этого в школе реализуются программы по видам спорта: бадминтон, дзюдо, футбол, скалолазание на внебюджетной основе.

Обязательно нужно пройти медицинский осмотр спортивного врача. Врач дает свои рекомендации по поводу того или иного вида спорта, которые желательно взять на заметку.

При выборе спорта учитываются различные особенности строения тела.

Если ребенок склонен к полноте, родителям стоит еще больше обратить внимания уделить выбору направления в спорте. Ведь от этого будут зависеть результаты тренировок, а значит, и уровень самооценки. Имея лишний вес, ребенок вряд ли станет хорошим нападающим в футболе, однако он сможет достичь результатов в дзюдо, тяжелая атлетика.

Существует несколько типов строения тела, согласно используемой в медицинской практике схеме Штефко и Островского.

Астеноидный тип – данный тип телосложения характеризуется выраженной худощавостью, ноги обычно длинные и тонкие, а грудная клетка

и плечи узкие. Мышцы развиты слабо. Такие дети склонны чувствовать себя неловко. Учитывая эти факторы, родителям важно найти отделение спортивной школы, где ребенку будет комфортно в психологическом плане. Здесь важно не только направление в спорте, но и подходящий коллектив. Таким детям легко заниматься, где делается упор на скорость, силу и выносливость. – легкая атлетика. Лыжные гонки, гребля на байдарках и каноэ, легкая атлетика, современное пятиборье.

Торакальный тип - сложения тела характеризуется равной шириной плечевого пояса и бедер, грудная клетка часто широкая. Показатель развития мышечной массы средний. Эти дети проявляют высокую активность, им подходят виды спорта, связанные со скоростью и развивающие выносливость. Подвижным ребятам подходят мотоспорт, лыжи, из них получаются превосходные футболисты и биатлонисты, акробаты и фигуристы. Можно отдать ребенка с данным типом телосложения в прыжки, греблю на байдарках.

Мышечный тип - сложения характерен для детей с массивным скелетом и развитой мышечной массой. Они выносливые и сильные, а значит, а значит стоит выбрать спорт, направленный на развитие силы и скорости. Такие дети могут проявлять себя в скалолазании, а также достичь хороших результатов в тяжелой атлетике.

Дигестивный тип - тип телосложения дигестивный характеризуется невысоким ростом, широкой грудью, наличием небольшого животика и жировой массой в других частях тела. Эти ребята не отличаются подвижностью, они медлительны и неуклюжи. Однако это не означает, что они не могут приобщиться к спорту. Чтобы привить им интерес к занятиям, выбирайте тяжелую атлетику, стрельбу, легкую атлетику и как вариант виды единоборств.



Характер тоже имеет значение при выборе видов спорта. От него зависит, каких успехов ребенок сможет достичь. Например, дети с высокой степенью активности вряд ли смогут проявить себя в видах спорта, где тренировки – это бесконечная череда повторяющихся упражнений, где требуется умение концентрировать внимание. В нашей школе детям с данным вида темперамента, мы можем порекомендовать занятия в отделениях: скалолазания, прыжки на батуте, спортивная аэробика.

Спорт для сангвиников. Дети с таким типом темперамента лидеры по натуре. Считаются лучшими спортсменами. Они не склонны поддавать страху, им нравится экстрим, им подойдет спорт, где они смогут проявить все эти качества, показать собственное превосходство. Они комфортно почувствуют себя на занятиях в отделениях пятиборья, скалолазания. Сангвиникам придется по вкусу вид спорта - лыжные гонки, триатлон, гребля на байдарках и каноэ, дзюдо, бадминтон, легкая атлетика.

Холерики – люди эмоциональные, но они способны разделить с кем-то победу, поэтому детям с этим темпераментом лучше найти себя в командном спорте. Дзюдо, легкая атлетика, плавание, скалолазание, спортивная аэробика – неплохой вариант для них.

Флегматичные дети склонны добиваться хороших результатов во всем, в том числе и в спорте, потому что их природные качества – это упорство и спокойствие. Предложите ребенку с таким темпераментом заняться гимнастикой или стать легкоатлетом, а также в стенах нашей школы, вы можете реализовать свои возможности в отделениях стрельба из лука, художественная гимнастика, легкая атлетика, триатлон, лыжные гонки.

Меланхолики – очень ранимые дети, их может задеть излишняя строгость тренера. Лучше выбрать для них один из командных видов спорта или отдать на танцы. Стоит рассмотреть занятия стрельба из лука, гребля на байдарках и каноэ, плавание, дартс, тяжелая атлетика.



Если вы выбрали направление в спорте для своих детей, учли все факторы – их предпочтения, тип телосложения, характер.

Любой спорт полезен и важен, ведь он вырабатывает сильный характер, ответственность и дисциплинированность. Главное, чтобы ребенок занимался им с удовольствием.

Приходите к нам в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»