



«Спортивная школа «Юность»

**ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ
СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА**

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА



Уважаемые родители!

Эта презентация подготовлена специально для Вас. Мы разместили в ней информацию о различных видах спорта, представленных в нашем учреждении, а также общие рекомендации по выбору спортивной секции. Мы будем искренне рады, если Вам помогут наши советы.

С уважением, МБУ «СШ «Юность»

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Что такое спорт и для чего он нужен

Спорт - это свобода и самовыражение, самореализация и ощущение своего тела, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и умение дружить и многое другое. Продолжать ряд определений можно долго.

Спорт нужен не только тем, кто хочет стать чемпионом. Если заниматься спортом с самого детства, то здоровье будет крепче. Если спортом заниматься регулярно и правильно, то выносливость вашему ребенку обеспечена. Это значит, что у него будет намного больше сил, чем у его сверстников.



Спорт придаёт бодрость духа. Спортивный ребёнок никогда не будет скучать и грустить. Вместо того, чтобы сидеть за компьютером, как многие дети на сегодняшний день, ваш ребенок отправится на очередную тренировку. Эти тренировки укрепляют все мышцы, кости и суставы, а также тренируют дыхание и сердце. Кроме того, спорт дисциплинирует и делает ребёнка более собранным, а это пригодится как в школе, так и в повседневной жизни. В будущем, занимающийся спортом ребенок легче переносит школьные нагрузки. Можно точно сказать, что развивающемуся детскому организму спорт не повредит, особенно если вид спорта подобран с учетом физических и психических особенностей ребенка.

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

В учреждении функционирует десять отделений по видам спорта:



вольная борьба



плавание



мини-футбол



борьба самбо



бокс



*восточное боевое единоборство,
дисциплина «Сетокан»*



*художественная
гимнастика*



баскетбол



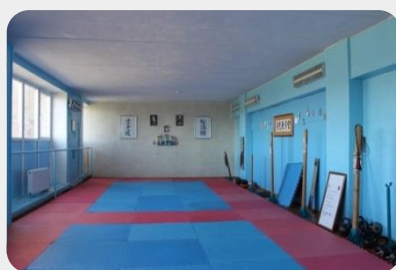
лыжные гонки



пауэрлифтинг

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

В СШ «Юность» для спортивных занятий оборудованы специализированные залы: универсальный зал для игровых видов спорта, зал художественной гимнастики, зал для спортивной борьбы, зал пауэрлифтинга, зал бокса, зал для ВБЕ и бассейн.



ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Как выбрать спортивную секцию для детей?

Вроде бы, не самый сложный вопрос. Взрослые, которые думают, куда бы отправить детей заниматься спортом, часто решают его 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.

Природные данные

Один из самых важных факторов при выборе того или иного вида спорта. Они заложены природой в каждом ребенке, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого по-разному. Попробуйте оценить ребенка максимально объективно.

Возраст

Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 10 лет. Отдать малыша в секцию раньше, конечно, можно, но этот выбор – пальцем в небо. Самое главное – максимально использовать детские природные данные.

Темперамент

Более импульсивные и эмоциональные дети тяжелее адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпеливость и старательность в многократных повторениях монотонных упражнений. Конечно, квалифицированный тренер способен частично исправить ситуацию и помочь преодолеть бушующие в юной душе страсти. Но в целом перспективы в таких случаях весьма туманны. Другое дело – командные игры. Здесь излишняя активность и энергия пойдут на пользу.

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Сангвиники — лидеры по природе своей. Они легко преодолевают страх, и им не чужды даже экстремальные виды спорта. Наиболее комфортно таким ребятам в тех видах спорта, где требуется регулярно доказывать свое личное превосходство. Следует обратить внимание на восточное боевое единоборство, плавание.

Холерикам лучше идти в командный спорт — они, в отличие от предыдущих детей, вполне способны делиться победой. Учитывая повышенную эмоциональность, есть смысл определить таких детишек в бокс, на борьбу или самбо.

Флегматики, как ни странно, добиваются в спорте наибольших высот. Связано это с тем, что они спокойно, невозмутимо и упорно трудятся, пока не добьются нужного результата. Таким деткам рекомендован пауэрлифтинг, гимнастика, плавание.

А вот с выбором для **меланхоликов** придется потрудиться. Дети крайне ранимы, и строгость тренера может серьезно выбить почву из-под ног. В помощь таким детям — командные игры: баскетбол, мини-футбол.



ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Выбор вида спорта по телосложению:

Нельзя не учитывать телосложение ребенка, выбирая для него спортивную секцию. Чтобы определить тип фигуры, можно воспользоваться схемой Штефко и Островского, используемой в медицинской практике:

Астеноидный тип. Основные признаки: худощавость и длинные тонкие ноги, малая развитость мышц, узкая грудная клетка, нередко — сутулая спина и выступающие лопатки. Многие дети чувствуют себя весьма неуклюже и неудобно, поэтому выбор вида спорта должен учитывать поиск психологически комфортного коллектива и секции. Оптимальные варианты для ребят — это виды спорта, направленные на развитие силы, выносливости и, конечно, скорости. Например, плавание, баскетбол, художественная гимнастика.

Торакальный тип. Основные признаки: средний уровень развития мышечной массы, равная ширина у таза и плеч, довольно широкая грудная клетка. Эти детишки крайне активны, и вид спорт следует выбирать, ориентируясь на развитие выносливости и скорости. Например, плавание или футбол.

Мышечный тип. Основные признаки: отлично развитая мышечная масса, весьма массивный скелет. Для сильных и выносливых детей рекомендуется выбирать силовые виды спорта. На выбор: пауэрлифтинг, единоборства.

Дигестивный тип. Основные признаки: малый рост, избыток жировой массы, широкая грудь. Данный тип свойственен детишкам медлительным и малоподвижным. Чтобы не отбить у ребенка стремление к спорту, присмотритесь к пауэрлифтингу и единоборствам.

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Мини-футбол. Баскетбол.

Если ваш ребенок общительный и любит компании, стоит выбрать командные виды спорта. Тогда ребенок будет получать удовольствие от сотрудничества со сверстниками, и будет стремиться достичь общей цели, работа в команде станет лучшим времяпрепровождением. Положительные стороны командных игр: развитие мышц ног и таза во время игры, работа над зрительным и двигательным аппаратом, а также профилактика заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем во время занятий, развитие координации движений, высокой точности и скорости реакции, улучшение осанки, что также улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.



Кроме того эти командные виды спорта помогают развить выносливость, вырабатывают волевые качества, умение договариваться и быть в команде, формировать стратегию и тактику. Таким образом, ребенок будет себя комфортно чувствовать в коллективе, легко будет находить общий язык со сверстниками.

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Плавание

Плавание – один из немногих видов спорта, где человек развивается всесторонне. Во время него у детей будут задействованы фактически все мускулы, а это означает, что они получают комплексное развитие. Плавание чрезвычайно хорошо формирует правильное дыхание. Польза от занятий плаванием: улучшение кровообращения благодаря постоянному гидромассажу в бассейне, укрепление нервной системы при условии систематических занятий у ребенка, правильное формирование мышечной и костной систем, улучшение работы легких. Систематические занятия плаванием повышают иммунитет и укрепляют организм в целом.

Бассейн также можно рекомендовать астеничным и быстроуставшим, гиперактивным детям с повышенной эмоциональностью. Приведем в пример Майкла Фелпса: американского пловца, единственного в истории спорта 23-кратного олимпийского чемпиона, 26-кратного чемпиона мира, многократного рекордсмена мира.

Фелпс - абсолютный рекордсмен по количеству наград в истории Олимпийских игр. Он пришел в бассейн в возрасте 7 лет, при этом на своих первых занятиях маленький Майкл боялся опустить голову в воду. Будущий чемпион попал в плавание достаточно случайно. Родители отдали мальчика в секцию по предписанию врача. Юный Майкл был достаточно болезненным, кроме того ему был поставлен диагноз синдром дефицита внимания (одна из форма аутизма) и гиперактивность.



ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Восточное боевое единоборство

Единоборства, как и любые виды борьбы сейчас становятся достаточно популярными. Это целая система саморазвития и самопостижения, основанная на технологии ведения боя и подготовки к нему. Боевые искусства развивают гибкость, выносливость, умение решать конфликты, дают возможность выплеснуть энергию и эмоции. В такой спортивной секции ребенок научиться быть добрым, честным, трудолюбивым, закалит характер, сможет научиться постоять за себя в адекватной ситуации, научиться говорить твердое «нет», уметь не драться, а останавливать драку, быть решительным. Плюсы занятий единоборствами: такие занятия успешно укрепят общее состояние организма ребенка. Во время занятий восточными единоборствами он обучается самоконтролю. Это крайне полезно для тех детей, у которых имеются проблемы с нервной системой. Путь боевых искусств задействует все «части» человека. На начальном этапе развивается тело. Затем все больше и больше включаются эмоции (особенно при освоении поединков, а также при участии в соревнованиях).

Агрессия есть в любых видах спорта, но именно восточные боевые искусства учат контролировать ее, потому что неразрывны с изучением философии, этики, моральных кодексов. Внешний путь – это достижение боевого мастерства, внутренний путь – духовное становление. Принципы ВБЕ: вежливость, честность, упорство, самоконтроль и неукротимый дух. Они призваны формировать правильное мировоззрение. В будущем ребенок может начать заниматься другими практиками, но входными воротами для них навсегда останутся боевые искусства.



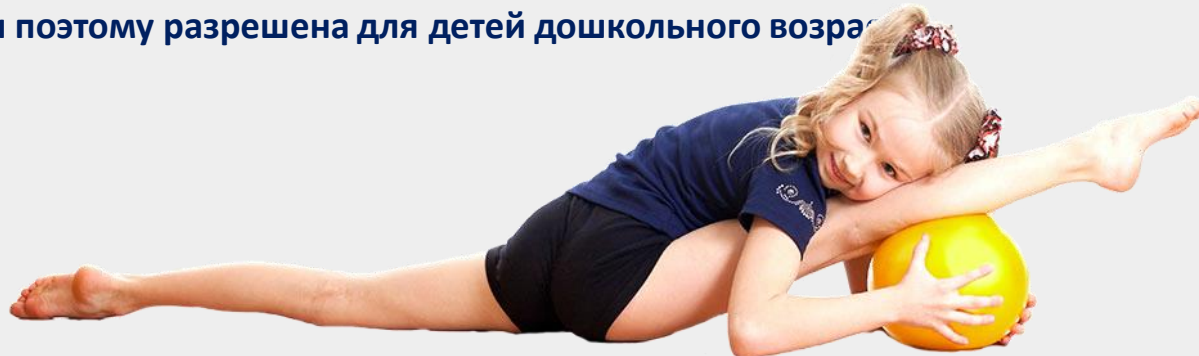
ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Художественная гимнастика

Этот вид спорта пользуется популярностью у девочек. Активные занятия художественной гимнастикой наряду с грациозностью и физической силой в полной мере развивают у ребенка координацию и точность движений. Уже через некоторое время гимнастку можно отличить среди сверстниц по прекрасной осанке, точной фигурке и особой грации. Также ребенок научится раскрепощаться и не сдерживать свои эмоции, что в будущем обеспечит ему уважение окружающих и полноценную взрослую жизнь. Также непрерывные занятия художественной гимнастикой выработают у малыша дисциплинированность и концентрацию внимания. У ребенка улучшится иммунитет, сердечнососудистая система будет натренирована, а пластичность останется у него на протяжении всей жизни.

Плюсы: развитие гибкости и пластичности, улучшение координации движений. Систематические занятия способствуют формированию красивой пропорциональной фигуры.

Идеальный возраст для начала занятий художественной гимнастикой — от 4 до 6 лет, когда связки и суставы у детей ещё очень подвижны и легко переносят необходимую для этого вида спорта принудительную растяжку. Кроме того, гимнастика не столь травмоопасна, как многие другие виды спорта, и поэтому разрешена для детей дошкольного возраста.



ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Вольная борьба. Самбо.



Это полезные виды спорта, которые развивают одновременно и тело, и дух спортсмена, на сегодняшний день имеют колоссальную популярность. В отличие от других видов единоборств, борьба не использует ударную технику, она менее травматична и не несет в себе цели навредить сопернику - это чисто силовое состязание. При занятиях борьбой ребенок не только осваивает определённые приёмы, укрепляет мышцы, развивает гибкость, но и развивается умственно. Борьба требует от спортсмена быстрой реакции, создания собственной стратегии боя, анализа ситуации и способности к мгновенному интуитивному изменению тактики поединка. Помимо таких качеств, как сила, выносливость и другие, развиваются целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, умение преодолевать трудности, стоящие на пути к успеху. Борьба развивает все тело. Благодаря физическим упражнениям происходит улучшение обменных процессов всего организма, становятся прочнее кости, сухожилия, связки, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается осанка. Борьба положительно влияет на работу сердечнососудистой и дыхательной систем. Кроме того, это хорошие виды спорта для самозащиты.

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Бокс



Прежде чем заняться боксом, нужно понимать, что этот вид спорта, требует затрат времени, сил, эмоций. У бокса есть немало плюсов. Во-первых, это собранность, возможность быть всегда наготове и уметь за себя постоять. Во-вторых, это совершенная физическая форма, в которую приходит тело благодаря постоянным тренировкам. В-третьих, бокс дает силу духа, естественный азарт и спортивный настрой. В жизни каждого человека эти качества чрезвычайно ценны, особенно если речь идет о мужчине.

Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности. На тренировках у боксера закладываются основы общей дисциплины, командный дух, уважение к тренеру и соперникам за счет осознания того, что каждый его соперник – это человек, такой же, как и он. Ринг учит преодолению усталости, страха, боли и неуверенности в себе.

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Пауэрлифтинг

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, задача которого заключается в преодолении веса максимального отягощения. В отличие от бодибилдинга, основной целью пауэрлифтинга является не эстетическая красота тела, а развитие физической силы. Пауэрлифтинг еще называют силовым троеборьем, так как в качестве соревновательной дисциплины в него входят три упражнения: приседание со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Система занятий по пауэрлифтингу построена на постепенном увеличении нагрузок и плавным наращиванием отягощений, что позволяет укрепить костно-связочный аппарат и мышцы даже у слабо тренированного человека.

Тренировки по пауэрлифтингу в умеренном режиме позволяют улучшить общее состояние организма, укрепить иммунитет.



Пауэрлифтинг это:

- укрепление мышц и всего организма,
- хороший тонус,
- уверенность в своих силах,
- хорошая физическая подготовка,
- повышение иммунитета,
- укрепление сердца,
- повышение выносливости,
- увеличение силы.

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Лыжные гонки

Лыжные гонки - циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

В детском возрасте лыжный спорт помогает всестороннему развитию. Он не только укрепляет физическое здоровье, но и воспитывает в ребенке такие качества, как дисциплина, воля, командный дух, выносливость, смелость.

Этот вид спорта задействует одновременно практически все мышцы. В связи с тем, что при движении на лыжах в работу вовлекается большинство скелетных мышц, лыжники отличаются пропорционально развитой мускулатурой с хорошими силовыми показателями.

Специфика этого зимнего вида спорта предусматривает занятия при низких температурах. Это способствует закаливанию, повышает сопротивляемость к холоду, вирусным заболеваниям.



ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Выбирая спортивную секцию для своего ребенка, помните о том, что глобальная задача – **доставить ему будущими занятиями удовольствие**, стимулировать желание идти рука об руку со спортом всю жизнь, а не просто загрузить его некоей повинностью.

Важно отметить, что спортом нужно заниматься регулярно и систематически, не пропуская тренировок. **Будьте дисциплинированы!** Пропуски, опоздания маленького ребенка — это всегда недочеты родителей. Спорт требует дисциплины от всех, а ваш пример станет самым действенным. Сам факт прекращения тренировок – еще не самое страшное. Другое дело, что в оправдание этого факта родители и бабушки нередко выдвигают такие аргументы, что у ребенка в подсознании откладывается, что спорт – это не самое главное и без него можно прожить. Прожить, конечно, можно. Однако именно после упомянутых случаев обычно пропадает охота заниматься чем-либо вообще, и тогда ребенок выбирает привычный для себя путь «школа – компьютер – улица».

Проявляйте интерес! Полезно интересоваться и достижениями вашего ребенка на выбранном поприще, и самим видом спорта. Посещайте профильные соревнования, смотрите вместе тематические передачи по телевизору, занимайтесь этим спортом сами, наконец!



ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Как мотивировать ребенка для занятий спортом?

Если вы хотите, чтобы ваш малыш с раннего возраста занимался спортом, ваша помощь в этом необходима:

- вы должны рассказывать о пользе физических упражнений, ходить на спортивные игры и соревнования;
- сильной мотивацией к занятию детьми спортом является тот факт, если родители будут подавать ему личный пример;
- можете устраивать на выходных семейные игры в футбол, баскетбол или любые другие подвижные игры;
- весьма полезным будет приобретение спортивного уголка в комнату ребенка.

Когда ребенка уже отдали в спортивную секцию, обязательно интересуйтесь его успехами. Все получается – не бойтесь перехвалить!

Участие в соревнованиях – важная часть занятий спортом. Без них не только невозможно оценить свои результаты, но и вырасти настоящим спортсменом. Нужно подготовить ребенка к тому, что на соревнованиях нужно выкладываться по максимуму, стараться победить. И заодно подготовить к тому, что проигрыш – далеко не всегда показатель никчемности. Эту тонкую грань между стремлением к победе и вероятностью поражения нужно очень точно чувствовать и готовить к ней ребенка, чтобы первое поражение на соревнованиях не стало причиной полного отказа от дальнейших занятий спортом.

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

И напоследок... Советы родителям

В первые годы обучения, практически все сталкиваются с ситуацией, когда ребенок не всегда с удовольствием ходит на занятия и многие родители не могут убедить его в необходимости этого, и потому более 30 процентов детей прекращают занятия уже в первые месяцы. Необходимо рассказывать детям, что их усилия не напрасны. Помогут увлечь его следующие приемы:

- совместный просмотр по телевидению выступлений ведущих спортсменов или телевизионных шоу, во время которого вы можете рассказать своему ребенку, что мечтаете увидеть, как он будет тоже в будущем также красиво двигаться, может надолго увлечь малыша;
- рассказать своему ребенку о своих занятиях спортом или о мечтах заниматься, например, художественной гимнастикой, попросить ребенка научить родителей простейшим элементам, когда он уже сам научится;
- неременная похвала ребенка после каждой тренировки и подробное описание, какие именно упражнения он выполнял лучше, чем в прошлый раз.
- даже, покупка ребенку любой необходимой вещи (предметов, экипировки) для тренировки, вместе со словами мамы о том, что она гордится успехами своего ребенка стимулируют его интерес к тренировкам.



ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

И напоследок... Советы родителям

Очень часто встречается на практике, что родители с первых дней начинают настраивать ребенка «на результат» и это считается неправильным. Иногда ребенок от родителей после занятия получает не похвалу, а упреки в лени и невнимательности. Такая ситуация может сделать ребенка замкнутым.

Пусть не все получается, но они физически развиваются и приобщаются к занятиям, у них создается представление о здоровом образе жизни, что в дальнейшем станет для них неотъемлемой частью их существования, дети меньше болеют.

В первые годы обучения родителям нужно уметь радоваться, ежедневным маленьким успехам своих детей, уметь ждать и ценить усилия ребенка.



ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Виды спорта:

Баскетбол

Бокс

Восточное боевое единоборство

Вольная борьба

Мини-футбол

Пауэрлифтинг

Плавание

Самбо

Художественная гимнастика

Лыжные гонки

Тренеры:

Ярмаль Юрий Кестутевич

Цвирчак Тарас Иванович

Монетов Леонид Евгеньевич

Каплунов Владимир Владимирович
Худи Сергей Яковлевич

Юров Александр Сергеевич

Болтинский Сергей Николаевич
Болтинский Антон Сергеевич

Дикая Лариса Ивановна
Дворников Юрий Сергеевич
Петренко Елена Сергеевна

Дмитриев Сергей Валерианович
Алиханов Шабан Зейнал оглы

Меладзе Жанна Игоревна

Артеев Василий Борисович

ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Контактная информация:

По интересующим вопросам вы можете обратиться:



6-18-90

Или написать нам письмо и отправить по адресу:



Inta-DvorecSporta@yandex.ru

Ищите нас в интернете:



vk.com/yunost_inta



юность-инта.рф