



Какой вид спорта выбрать для ребенка?!

О, спорт, ты - жизнь! Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и дисциплинированными. А для этого, считают мамы и папы, ребенок должен заниматься спортом. Но какой вид спорта выбрать для ребенка? Когда лучше начать? Да и хочет ли сам малыш заниматься?

Многие люди не видят различия между спортом и физкультурой, ошибочно считая их близнецами-неразлучниками. На самом деле это разные понятия, хоть и во многом схожие. Как гласит поговорка: «Физкультура лечит, спорт калечит». И в этом изречении есть доля правды. Ведь спортом занимаются ради достижения результата, а физкультурой - для того, чтобы быть здоровым.

Записать ребенка в спортивную секцию не составит труда. Но как не ошибиться? Ведь помимо физической подготовки малыш должен получать от спорта еще и удовольствие. Иначе каждый поход на тренировку будет вызывать у него приступ вселенской тоски. Поэтому родители, прежде всего, должны поинтересоваться у будущего чемпиона (а не у собственного тщеславия), каким видом спорта он хотел бы заниматься.

Если ребенок, проведя в секции несколько месяцев, откажется продолжать занятия, не упрекайте его. Лучше попытайтесь выяснить причины. Возможно, у малыша не сложились отношения внутри группы. Для ребенка это очень важно, так как спорт - это еще и общение с друзьями. Не стоит реализовывать свои амбиции через малыша. Если девочка мечтает стать балериной, вряд ли ее увлекут занятия плаванием или лыжными гонками. Как правильно выбрать спортивную секцию, вопрос не праздный. Внимательно присмотритесь к своему ребенку. Нужно, чтобы вид спорта, которым он будет заниматься, соответствовал его характеру. Будьте реалистами, учитывайте интересы и возможности малыша. Давайте для этого рассмотрим популярные виды спорта, культивируемые в нашем учреждении.



Лыжные гонки (Олимпийский вид спорта)

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Лыжные гонки отлично укрепляют мышцы, развивают координацию движений, закаляют.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное

воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь сердечнососудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах - коньковый (свободный) и классический.

Виды гонок на лыжах:

- эстафета;
- соревнования с раздельным стартом;
- индивидуальный спринт;
- гонки преследования;
- командный спринт;
- соревнования с общим стартом.

Учащиеся отделения лыжных гонок ЧУДОД СДЮСШОР «Нефтяник» посещают бассейн, тренажерный зал, сауну, бегают кроссы, катаются на лыжероллерах. Тренировочные занятия проводятся круглый год.



Спортивное плавание (Олимпийский вид спорта)

Плавание - один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание - еще и один из самых полезных видов физической активности. Данный вид спорта подходит всем. Даже самые маленькие, едва научившись ходить, могут учиться плавать с надувным кругом в бассейне. Выбирая водную стихию, родители могут быть уверены, что у их крохи не будет проблем с дыханием и осанкой.



Спортивное плавание включает различного рода соревнования, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км). Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, способ на спине (кроль на спине).

По скорости самым быстрым способом плавания является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Для подготовки обучающихся в плавании, тренеры-преподаватели используют навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке пловцов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся отделения спортивного плавания работают не только в воде, но и посещают тренажерный и спортивный залы, сауну для восстановления.

Мини-футбол (Футзал) Неолимпийский вид спорта

Мини-футбол - командный вид спорта, похожий на футбол, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА. Игра стала набирать огромную популярность в России, так как для неё необходим лишь спортивный зал, что в условиях долгой зимы очень удобно.

Мини-футбол это укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.

Игра ведётся на площадке длиной от 38 до 42 м и шириной от 18 до 25 м. Продолжительность матча - 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры (по сравнению с футболом, запрещены, например, подкаты) определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол)



В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшие игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале.

Учащиеся отделения мини-футбола посещают тренажерный зал, бассейн, сауну.

Советы родителям

Чтобы окончательно определиться с видом спорта для вашего малыша, следует обратить внимание на важную деталь - противопоказания по состоянию здоровья. Если врач решил, что серьезные спортивные нагрузки могут повредить здоровью малыша, он обязательно должен назначить занятия лечебной физкультурой.

Если ваш малыш совсем не хочет заниматься спортом, не стоит его заставлять. Ребенку достаточно просто вести подвижный образ жизни: гулять, играть со сверстниками во дворе, ходить пешком и заниматься физкультурой в школе.

Купите своему малышу домашний спортивный комплекс (самый простой - «шведская стенка»): он развивает ловкость и гибкость.

С раннего возраста поощряйте подвижные игры ребенка. Играйте с ним в салочки, в снежки, приучайте к сезонным видам спорта (зимой - лыжи и коньки, летом - футбол, велосипед). Катайтесь и плавайте вместе с малышом, так и веселее, и безопаснее.

Не давите на ребенка, не заставляйте. Проявите доброжелательность, хвалите его чаще. Именно в спорте вырабатывается чувство ответственности, формируется характер. Но не стоит забывать о том, что занятия спортом принесут пользу лишь в том случае, если ребенок будет делать это с удовольствием.

Дорогие родители, выбирая вид спорта, для своего ребенка учитывайте его желания. Занятия по принуждению приносят мало пользы, а вот времени, сил и средств отнимут много. Определитесь, какому виду спорта, выбирая для ребенка, отдать предпочтение. Подумайте, зачем ему нужен спорт: для поддержания здоровья или для успешной спортивной карьеры? Также важную роль играют личность тренера и ваше с ним общение. А также понимание цели занятий ребенка в секции. И не забывайте: личный пример всегда был лучшим способом обучения. Если родители уделяют время занятиям спортом (коньки, ролики, футбол, плавание) вместе с ребенком, то и малыш в дальнейшем будет с интересом тренироваться сам.

