

Как определить физическую нагрузку для своего ребенка

ПОДГОТОВИЛА ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД 90 НЕВСКОГО РАЙОНА СПБ
РУМЯНЦЕВА Т.А.

Увлечение спортом может стать очень важной частью жизни ребенка, сыграть решающую роль в формировании характера и привычек. Умение слушать, доверять, держать слово, целеустремленность, уравновешенность — это далеко не полный список качеств, которые формируются у детей, занимающихся спортом.



Мнение ребенка

- ▶ Помимо непосредственного решения „пойти на спорт” перед многими родителями возникает другая проблема, а именно проблема выбора.
- ▶ На что ориентироваться? Первым и самым важным критерием должно стать детское мнение. Лучший возраст для записи в спортсекцию — 4–5 лет. Внимательно присмотритесь к малышу, наверняка у него уже есть определенные интересы и увлечения. Если он жить не может без водных процедур, с удовольствием плещется в водичке, обратите внимание на водные виды спорта. Если ребенок подвижный, ловкий, быстрый и выносливый, ему, скорее всего, подойдут игровые дисциплины и легкая атлетика. Но не забывайте, что если уж нам, взрослым, порой бывает сложно выбирать, то что говорить о малыше. Потому родительская помощь и заключается в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный и самостоятельный выбор.
- ▶ Вместе посещайте различные спортивные мероприятия, следите за детской реакцией и интересом. Попробуйте сходить на пару пробных занятий в различные секции. Бывает достаточно 2–3 тренировок, чтобы понять, подходит ли вам данный вид спорта. Внимательно выслушайте мнение тренеров. Ведь благодаря своему огромному опыту они смогут дать вам быстрый ответ на

Ваши цели

- ▶ Определитесь, какие именно цели Вы ставите перед собой и ребенком. Если хотите сделать из него олимпийского чемпиона — это одно, а если просто укрепить здоровье — совсем другое.
- ▶ Воспитанием будущих чемпионов занимаются специализированные спортивные школы. Этот нелегкий процесс потребует от вас огромного терпения, силы воли, решительности и немалых финансовых вливаний.
- ▶ Подумайте, готовы ли вы вставать в 5 утра, собирать спортсмена на утреннюю тренировку и встречать поздно вечером уже с вечерней, лично сопровождать его на многочисленных сборах и соревнованиях, нести регулярные расходы на недешевое обмундирование? Если нет, то лучше ограничиться спортсекциями.



Самое главное – здоровье!

- ▶ По поводу физических возможностей малыша проконсультируйтесь с участковым педиатром. У врача вам также потребуется взять справку о состоянии здоровья юного спортсмена, получить письменное разрешение посещать выбранные занятия. Дело в том, что и к занятиям спортом есть противопоказания. Например, при искривлениях позвоночника не рекомендуются теннис, бадминтон, байдарочный спорт, в легкой атлетике — метание копья или молота, это может способствовать прогрессированию заболевания. Если у ребенка сильная близорукость, лучше не рассматривать прыжки в длину и высоту, тяжелую атлетику, конный спорт, горные лыжи и сноубординг — в них присутствует высокая вероятность резких движений, поворотов и наклонов, частых падений.
- ▶ Однако наличие каких-либо проблем со здоровьем еще не повод отказываться от занятий спортом. Склонность к лор заболеваниям часто снижается, если ребенок занимается плаванием, лыжами или фигурным катанием. Конный спорт частично решает проблемы детей с заболеваниями опорно - двигательного аппарата, легкая атлетика и водные виды спорта способствуют налаживанию работы сердечнососудистой и дыхательной систем.

Конституция – многое определит

Хорошим ориентиром для выбора спортивной дисциплины может стать тип телосложения вашего ребенка (или, как говорят, конституция). Выделяют 4 типа: астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. Попросите малыша, раздетого до трусиков, встать напротив вас так, чтобы его спина была прямая, плечи ровные, а руки опущены вдоль бедер.

- ▶ 1. Астеноидный тип — высокий рост, тонкие и длинные кости верхних и нижних конечностей (как и всего скелета), суженная и удлиненная грудная клетка, довольно слабо выраженная мускулатура.
- ▶ 2. Торакальный (грудной) тип — развитая грудная клетка, широко поднимающаяся при вдохе, широкие плечи, часто равные ширине таза, небольшой живот, средне выраженная мускулатура. Такому малышу подойдут циклические виды спорта, требующие выносливости: лыжный дистанционный спорт, велогонки, плавание, гребля, марафонский бег.

- ▶ 3. Мышечный тип — пропорциональное соотношение всех частей тела, широкие и высокие плечи, довольно узкий таз, нормальная грудная клетка, ярко выраженная мускулатура. Дети с таким телосложением легко осваивают любые виды спорта. Однако наибольших успехов они достигают в скоростно-силовых дисциплинах: спринтерском беге, прыжках в длину, метании ядра и копья, спортивной гимнастике и всех видах единоборств.
- ▶ 4. Дигестивный тип — короткая и широкая грудная клетка, большой живот, слабо выраженная мускулатура при наличии жировых складок. Рекомендуются силовые виды спорта: тяжелая атлетика и борьба.



Физические возможности

- ▶ У тренеров по любому виду спорта есть свой набор физических данных, на которые они ориентируются, производя отбор среди кандидатов. Например, в плавании ценятся длинные руки и ноги, широкие плечи и спина. В художественной гимнастике — природная гибкость, хорошая растяжка, небольшой рост и вес. В жестких игровых дисциплинах (хоккее, водном поло, регби) излишний вес и большой рост, наоборот, приветствуются. Однако для большинства других видов спорта физические данные не являются решающим фактором. Для определения уровня некоторых физических данных своего ребенка можно провести несколько тестов.



Тест на скорость реакции

Встаньте напротив ребенка. Возьмите в руки несколько шариков. Поочередно подбрасывайте их, попросив малыша вытянуть руки. Если ребенок поймает 6–7 предметов из 10 — его скорость и реакция на высоте, 4–5 — средние, 0–3 — низкие, требующие развития.

- ▶ Детям с высокой скоростно-силовой реакцией подойдут: спринтерский бег, стрельба по мишеням, единоборства, художественная и спортивная гимнастика, теннис и игровые виды спорта.
- ▶ Деткам со средней и низкой реакцией больше подходят: велоспорт, плавание, биатлон, многоборье.

Тест на координацию движений

Встаньте с малышом напротив зеркала так, чтобы он видел ваше отражение. Поочередно выполняйте вместе простые движения (подъемы рук и ног, шаги), меняя руку (ногу) и направление движений.

- ▶ Если ребенок с ходу все улавливает и повторяет движения, практически не ошибаясь, он обладает хорошей координацией.

Малышам лучше заняться: художественной гимнастикой, танцами, различными единоборствами.

Тест на выносливость

Попросите малыша пробежать 300–400 м (круг на стадионе). Если его время будет 5–6 минут, то у него очень хорошая выносливость.

► Таким деткам подойдут:

легкая атлетика, велоспорт, плавание, лыжный и конькобежный спорт.

Темперамент

При выборе спортивной дисциплины важно учитывать темперамент малыша. Темперамент дается природой с рождения, и его практически невозможно изменить в течение всей жизни. В психологии выделяют 4 типа темперамента.



1. Холерик

— у ребенка неуравновешенный характер, с частой сменой настроения. Он подвержен резким, внезапным приступам гнева и эмоциональным вспышкам. Малыш делает все быстро, торопливо, чаще всего не обращая внимания на качество исполнения. Он легко увлекается новым делом, но очень быстро теряет интерес. Его захватывает сам процесс соревнования, но важно следить за тем, чтобы соревновательный дух не превратился в злость и враждебность. Учтите, что такие детки тяжело переживают потери и неудачи. Поэтому таким малышам надо отдать предпочтение командным видам спорта, где победа или поражение не будет зависеть только от них.

► Холерикам подходят:

командные виды спорта — футбол, баскетбол, бобслей и саночный спорт, керлинг,

индивидуальные — легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки в длину), стендовая стрельба, спортивное ориентирование, плавание.

2. Сангвиник

— малыш подвижный и эмоциональный, его можно сравнить с ракетой, он успевает сделать тысячу дел, выполняя их при этом на совесть. Для него привлекателен сам процесс преодоления препятствий, при этом цель — доказать всем, что он самый лучший. Такие дети склонны к азарту. Они обладают хорошей коммуникабельностью.

► Сангвиникам подходят:

командные виды спорта — водное поло, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, регби, индивидуальные — бокс и борьба, парашютный спорт и дельтапланизм, конькобежный и лыжный спорт (горные лыжи и сноубординг), подводное плавание, прыжки в воду, спортивное ориентирование.

3. Флегматик

— ваш ребенок часто бывает медлительным и задумчивым, у него невозмутимый и спокойный характер. Он немногословен, спокойно и уверенно идет к своей цели.

▶ Флегматикам подходят:

индивидуальные виды спорта — легкая атлетика, спортивная гимнастика, прыжки в высоту, лыжный спорт, единоборства, плавание.

4. Меланхолик

— такой малыш слишком впечатлительный, ранимый. Все происходящее вокруг воспринимает очень близко к сердцу, не может противостоять конфликтам, долго и болезненно переживает неудачи. Не обладает активностью, для него свойственно нестабильное эмоциональное состояние.

► Меланхоликам подходят:

индивидуальные виды спорта — конный, парусный спорт, марафонский бег, велоспорт, плавание.

Важно

Выбирая вид спорта, стоит учитывать и наличие психологических проблем, особенности личностного развития каждого ребенка. Например, плавание и бег помогают справиться с природной агрессией, своей монотонностью они способствуют снятию „взрывной“ эмоциональной нагрузки.

- ▶ **Экстраверт** — ребенок общителен, импульсивен, любит быть в центре внимания. Он энергичен и активен, легко и быстро осваивает любые физические навыки.

Оптимальны: все командные виды спорта, борьба, горные лыжи и сноубординг, спортивная гимнастика, а также акробатика.

- ▶ **Интроверт** — ваш малыш замкнут, застенчив и пассивен, склонен к глубокому анализу. Он очень дисциплинирован, усидчив.

Оптимальны: легкая атлетика, многоборье, лыжный и велоспорт, плавание.

Памятка родителям «Выбираем секцию»

Командные (игровые) виды спорта — футбол, баскетбол, хоккей, волейбол, гандбол, водное поло, регби.

▶ Кому подходит?

Открытым и общительным детям, легко идущим на контакт, или, наоборот, малышам с коммуникативными проблемами.

▶ Кому не рекомендуется?

Детям с нестабильностью шейных позвонков, плоскостопием, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмой, близорукостью любой степени.

▶ Когда начинать?

Профессиональные тренировки начинают обычно с 5–6 лет.



Водные виды спорта — плавание, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание.

▶ Кому подходит?


Ребятам, которым требуются общеукрепляющие нагрузки, тем, у кого есть проблемы с осанкой.

▶ Кому не рекомендуется?

Детям с серьезными заболеваниями дыхательных путей и носоглотки, кожных покровов и сердца, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки.

▶ Когда начинать?

С самого рождения. Серьезные тренировки начинают с 3–4 лет.



Единоборства — борьба, боевые искусства (дзюдо, самбо, карате, тейквондо, айкидо, ушу).

▶ Кому подходит?


Малышам с хорошей реакцией, координацией движений хорошо выраженной мускулатурой, со спокойным и уравновешенным характером, имеющим нормальный рост и вес.

▶ Кому не рекомендуется?

Особо агрессивным и меланхоличным деткам, а также при любой степени близорукости, при наличии врожденных и приобретенных пороков сердца, нестабильности шейных позвонков и заболеваний опорнодвигательного аппарата и почек.

▶ Когда начинать?

С 4–5 лет.



Лыжный спорт — беговые лыжи, сноубординг, горные лыжи, биатлон.

▶ Кому подходит?


Малышам, которым требуется общее оздоровление организма, развитие координации.

▶ Кому не рекомендуется?

Детям с заболеваниями сердечнососудистой системы, врожденными и приобретенными травмами суставов.

▶ Когда начинать?

С 3–4 лет.



Гимнастика — спортивная и художественная гимнастика, акробатика.

▶ Кому подходит?

Упорным и трудолюбивым деткам. Особенно подходит тем, у кого небольшой рост и вес, хорошая мышечная структура, гибкость и выносливость.

▶ Кому не рекомендуется?

Деткам с высоким ростом и избыточным весом, а также страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

▶ Когда начинать?

С 3 лет.



Танцы — классические, современные и спортивные.

▶ Кому подходит?

Энергичным и активным детям с хорошей выносливостью и координацией.

▶ Кому не рекомендуется?

Деткам с серьезными заболеваниями сердечнососудистой системы, врожденным и приобретенными проблемами с суставами.

▶ Когда начинать?

С 4–5 лет.

Центр тестирования, отбора и сопровождения спортивно одаренных детей в Санкт -Петербурге



помогает оценить предрасположенность ребенка к виду спорта. Наши программы включают медико-биологические (с генетическим анализом), психологические и педагогические тестирования как детей, так и спортсменов разного уровня подготовленности. И позволяют получить ответы на вопросы:

- какие физические качества даны ребенку генетически;
- какую нагрузку он способен переносить;
- основные сильные и слабые стороны физической и психофизиологической готовности ребенка;
- за счет чего можно построить тактику и стратегию спортивной подготовки;
- способен ли данный спортсмен быстро восстанавливаться после нагрузки или ему необходимо больше времени для отдыха, чем всей остальной группе;
- склонен ли спортсмен быстро сбрасывать вес;
- в чем причина возможной травматизации спортсмена: генетика, неправильно построенный процесс тренировки, рацион питания;
- и многие другие!

спасибо за
внимание!

