

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ № 13 «Сказка»
Ермолаева В.В.



ВЫБИРАЕМ ВИД СПОРТА ПО ТИПУ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ РЕБЕНКА

Отдать ребенка в спорт — серьезное дело. Всем родителям хочется, чтобы в семье рос будущий чемпион. Занятия спортом полезны не только для физического здоровья ребенка, они также развивают в ребенке умение доверять, слушать, держать слово. Такие дети обычно целеустремленные и уравновешенные. Но занятие спортом дело очень сложное, здесь необходимы такие качества как трудолюбие, выносливость, стремление к победе. Но не каждый малыш сможет выдержать такой ритм. Некоторые хотят стать художниками или врачами, и спортивная карьера не по душе уже с раннего возраста. А иным просто по темпераменту может не подойти выбранная секция.



Но для того, чтобы спорт пошел на пользу, надо правильно выбрать его вид, подходящий для конкретного ребенка. Как же это правильно сделать?

Хорошим ориентиром может стать его конституция. Гармоничность пропорций тела является одним из критериев оценки развития и состояния здоровья.

При диспропорции в строении тела можно думать о нарушении ростовых процессов и обусловивших его причинах (эндокринных, хромосомных и др.).

Конституционные особенности телосложения становятся очевидными с ранних этапов развития ребенка: одни дети обладают хрупким, изящным (так называемым гранильным) телосложением, другие — крепкими мышцами и относительно короткими конечностями, третьи отличаются преобладанием жировой ткани над мышечной.



Предрасположенность к тому или иному типу телосложения определяется наследственностью ребенка, но проявляется и закрепляется она под воздействием факторов внешней среды.

По мере взросления организма конституциональные особенности закрепляются и проявляются в относительно стабильных вариациях нормативного развития организма, которые называют типами телосложения. В некоторой мере тип конституции ребенка можно определить уже в 6-7 лет и довольно точно — в 11-12 лет.

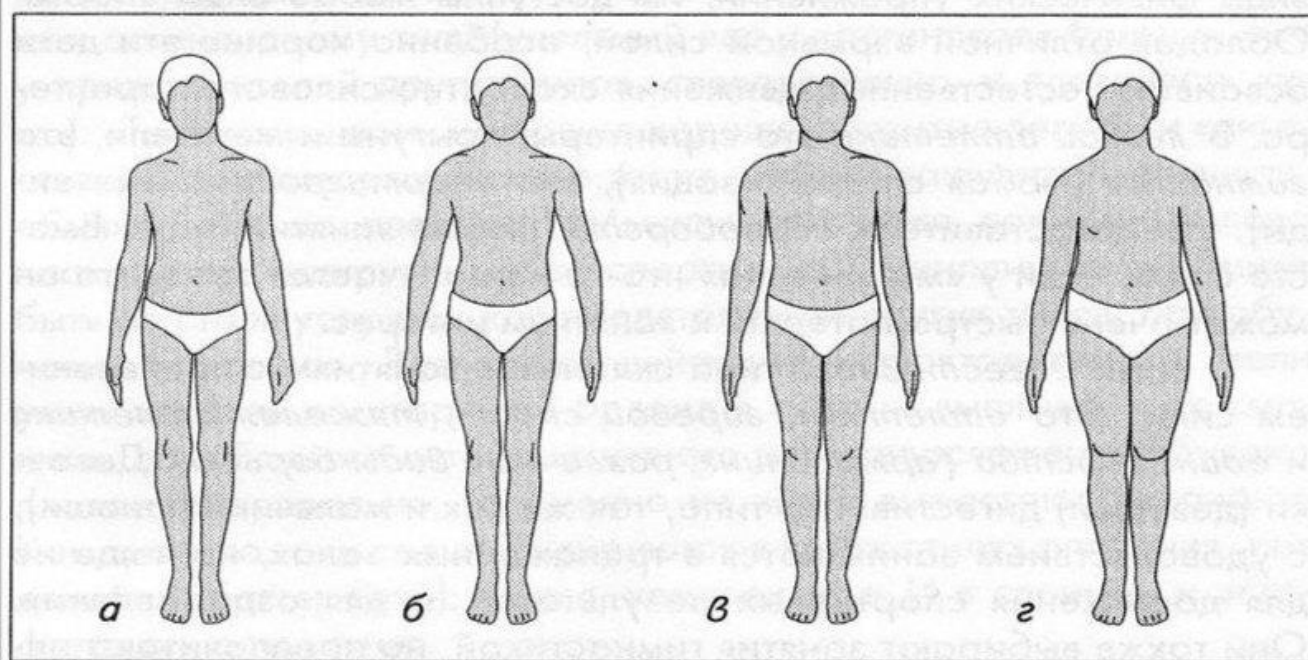
ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

В нашей стране широкое распространение получила оценка телосложения

детей и подростков с использованием схемы В. Г. Штефко – А. Д. Островского.

- + Астеноидный
- + Торакальный
- + Мышечный
- + Дигестивный

Для того чтобы определиться с ее типом попросите ребенка выровнять спину, раздвинуть плечи встать перед вами.



Схематическое изображение основных типов телосложения у детей и подростков:
а) астеноидный, б) торакальный, в) мышечный и г) дигестивный



Примечание: Даже если Вы и Ваш ребенок являетесь ярким представителем того или иного типа, все свойства описанные в таблице могут быть, а могут и не быть: только вероятность их присутствия связана с телосложением, только возможность. **Это не закон, это лишь правило!**

АСТЕНОИДНЫЙ ТИП:

У таких детей высокий рост, относительно узкие плечи и таз, уплощенная, вытянутая и суженная книзу грудная клетка, тонкие кости, часто сутулая спина с выступающими лопатками, впалый или прямой живот.

Важнейшие внешние признаки:

Мускулатура развита слабо, тонус ее вялый, жиротложение незначительное, хорошо видны ребра, кости плечевого пояса, ноги в области бедер не смыкаются.

Среди дошкольников и детей младшего школьного возраста доля астеников составляет около 65%, среди юношей и подростков – около 50%, среди населения

старше 50 лет – 30-35%.

Если у вашего ребенка именно такое телосложение, отдайте его на легкую атлетику.

ТОРАКАЛЬНЫЙ ТИП:

Гранильное («изящное»), относительно узкое телосложение, грудная клетка цилиндрической формы, иногда немного уплощена, прямая спина, лопатки могут выступать, живот прямой. Умеренное жировое отложение и развитие мускулатуры, тонус мышц может быть достаточно высоким даже при небольшой мышечной массе. По сравнению с предыдущим типом даже при слабом развитии жировой ткани хорошо развита грудная клетка и выражен мышечный тонус.

Важнейшие внешние признаки:

Кости скелета узкие. Плечи немного шире бедер. Конечности относительно длинные. Угол между нижними ребрами острый.

Некоторые функциональные свойства:

Объем легких относительно большой. Мышечная сила малая. Выносливость очень высокая.

Повышенный риск заболеваний:

Заболевания легких;

Некоторые сопряженные психологические свойства;

Необщительность. Эмоциональная сдержанность. Тяга к одиночеству в тяжелую минуту.

Дети астеноидного и торакального типов телосложения невероятно энергичны и выносливы. Они добиваются больших успехов в циклических видах спорта: лыжи, легкая атлетика, плавание, велогонки, гребля. Для девочек вполне подойдет художественная гимнастика и танцы.

МЫШЕЧНЫЙ ТИП:

Имеет более массивный скелет, широкие плечи и тазовый пояс, а также лучше развитую мускулатуру, чем предыдущие типы. Грудная клетка цилиндрическая, живот прямой, мышечная ткань развита хорошо (объем мышц и их тонус), мышцы рельефные, жировое отложение среднее, костный рельеф сглажен хорошо развитой мускулатурой.

Важнейшие внешние признаки:

Кости скелета широкие. Плечи шире бедер. Конечности относительно средние. Угол между нижними ребрами прямой

Некоторые функциональные свойства:

Объем легких относительно средний. Мышечная сила большая. Выносливость высокая.

Повышенный риск заболеваний:

Инфаркт миокарда;

Некоторые сопряженные психологические свойства.

Этим детям свойственна любовь к приключениям, эмоциональная черствость,

тяга к действию в тяжелую минуту.

Это универсальные спортсмены. Дети с такой конституцией способны добиться успехов в любых видах спорта. Они смело могут выбирать тот вид, к которому больше лежит душа.

Однако лучше всего им даются скоростно-силовые дисциплины: прыжки в длину, метание ядра и копья, бег, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика и единоборства.

ДИГЕСТИВНЫЙ ТИП:

Такой ребенок имеет крупный, массивный скелет, коническую (короткую, расширенную книзу) грудную клетку, выпуклый, округлый живот, часто с жировыми складками. Ширина плеч и таза по сравнению с другими типами наибольшая, спина прямая или слегка уплощенная, мышечная масса обильная и имеет хороший тонус. Костный рельеф плохо просматривается из-за жировых складок на спине, боках, животе.

Важнейшие внешние признаки:

Кости скелета широкие. Плечи не шире бедер. Конечности относительно короткие. Угол между нижними ребрами тупой.

Некоторые функциональные свойства:

Объем легких относительно малый. Мышечная сила большая. Выносливость низкая.

Повышенный риск заболеваний:

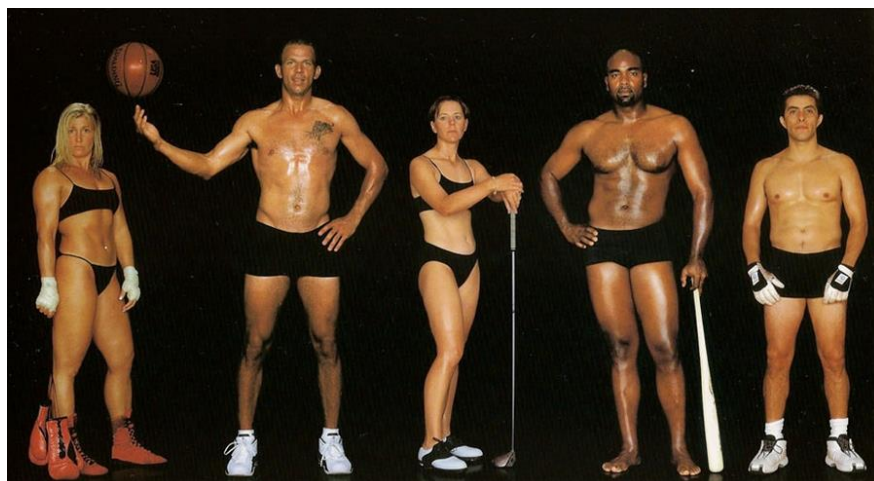
Диабет, инсульт;

Некоторые сопряженные психологические свойства.

Эти дети проявляют любовь к комфорту, всегда жаждут похвалы, они общительны. У них есть тяга к людям в тяжелую минуту.

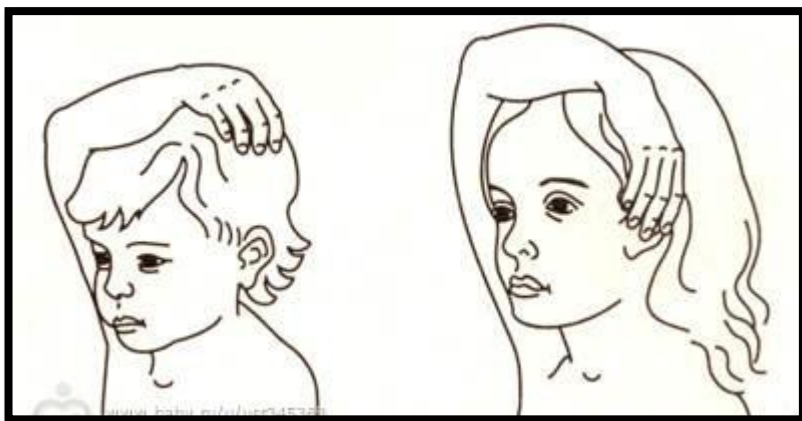
Такие дети медлительны и неповоротливы. Активность будет для них мучением. Дети такого типа могут заниматься тяжелой атлетикой или борьбой.

Примечание: Каждый тип телосложения дает его обладателю целый спектр достоинств, которыми нужно умело пользоваться, нейтрализуя тем самым недостатки, также присущие каждому типу.



Оценка типов телосложения в дошкольном возрасте затруднена из-за их несформированности, наиболее частым вариантом телосложения являются узкосложенный: астеноидный и торакальный типы (около 70%). Определить тип телосложения у ребенка в дошкольном возрасте можно тогда, когда произойдет «полуростовой» скачок (в период от 5 до 7 лет). В этот период наблюдается увеличение скорости роста тела в длину, причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. На этом основан так называемый «филиппинский тест».

Тест: Ребенку дают задание провести руку над головой и коснуться противоположного уха. Если полуростовой скачок еще не прошел, ребенок не может дотянуться до уха. Завершение полуростового скачка проявляется в том, что ребенок свободно дотягивается до верхнего края ушной раковины или даже до ее середины на уровне козелка.



И еще несколько аспектов, которые необходимо учитывать при выборе спортивной секции, для вашего ребенка!

Важно, чтобы вид занятий был по душе: волейбол или футбол, баскетбол или хоккей, бадминтон или теннис... А если занятия по душе и в радость, то это не только польза, но и большое удовольствие. И не беда, если в поисках любимого вида спорта ребенок сменит пару-тройку спортивных секций. Пусть в каждой из них он освоит хотя бы азы правильной техники движений – двигательные навыки сохраняются и могут пригодиться в дальнейшем. А время, затраченное на физические упражнения, в любом случае пойдет на пользу здоровью.

Дети приходят в спортивные школы и секции по-разному. Иногда сами, вместе с друзьями, по рекомендации инструктора или учителя по физкультуре. Но лучше всего, чтобы это решение, как и любое другое, принималось на семейном совете после обсуждения всех «за» и «против» и, конечно, учитывая желание и склонности самого ребенка. Доводы «за» будут зависеть от взглядов и возможностей семьи. А вот в числе «против» может оказаться состояние здоровья, поэтому надо посоветоваться с врачами, причем лучше всего обратиться в кабинет лечебной физкультуры или врачебно-физкультурный диспансер. Главное – выбрать тот вид спорта, который не усугубит болезнь, а поможет укрепить организм и избавиться от недуга.

Если состояние здоровья ребенка позволяет ему заниматься в любой спортивной секции, следует постараться учесть тип его телосложения, т.е. особенности конституции. И, конечно, возраст, потому что развитие мышц и систем их обеспечения энергией у детей и подростков в разные периоды развития неодинаково. И у разных типов конституции в одном возрасте – тоже.

Чтобы занятия физкультурой и спортом не казались скучной и неприятной работой, в любом возрасте лучше предлагать и выбирать те виды физической активности, которые лучше получаются, легче удаются и доставляют удовольствие. Это очень важно для выраженных **дигестивников и астеников** с их особенностями и связанными с ними проблемами. Ведь когда они смогут показать самим себе и другим (неизвестно, что более важно), что в этих упражнениях они если и не впереди всех, то уж точно не хуже других, то станут все чаще заглядывать в спортзал и меньше переживать за свою «неуклюжесть». А это залог здоровья не только физического, но и психического.

Детям **мышечного типа** одинаково легко даются почти все виды физических упражнений, им доступны любые виды спорта. Обладая отличной взрывной силой, особенно хорошо эти дети осваивают естественные движения скоростно-силового характера. В легкой атлетике это спринтеры, прыгуны и метатели, это гимнасты, теннисисты, футболисты и другие «игровики», конькобежцы – словом, спортсмены практически любых специализаций.



Учитывая особенности строения тела и мышц, ребятам **астено-торакального телосложения** очень рекомендованы упражнения для развития выносливости, при которых у них прогрессируют и другие двигательные качества. Если сравнить влияние разных упражнений на частоту простудных заболеваний, то для худеньких ребят лучше делать акцент на скоростно-силовые упражнения – прыжки, метания, упражнения с мячом, подвижные игры. В то же время любимые для них виды спорта – лыжные гонки, велоспорт, плавание, гребля, бег на длинные дистанции.

Исследования показали, что для укрепления здоровья ребятам **дигестивного телосложения** больше других подходят упражнения, направленные на преимущественное развитие скоростно-силовых возможностей. Очень неплохой эффект дают и комплексные упражнения. Вероятность спортивных успехов у детей дигестивного телосложения выше всего в единоборствах (популярных сегодня ушу, самбо, дзюдо и других видах борьбы), «тяжелых» видах легкой атлетики (метаниях ядра и диска), некоторых спортивных играх (хоккее, водном поло и др.), а в более старшем возрасте – в тяжелой атлетике, атлетической гимнастике. Для девочек привлекательны занятия художественной гимнастикой, аэробикой – с фитболами, резиновыми лентами-амортизаторами, степ-аэробика. И девушки, и юноши дигестивного телосложения с удовольствием занимаются в тренажерных залах, но чаще не для достижения спортивных результатов, а для оздоровления, формирования

красивой фигуры. И, наконец, плавание – одно из жизненно необходимых умений – полезно всем, и если не гнаться за рекордами, то тоже удастся всем. Примечательно, что в Древней Греции очень нелестной характеристикой человека была фраза: «Он не умеет ни читать, ни плавать». Плавание обладает мощным оздоровительным действием: улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышцы, снимает стрессы и дает отдых нервной системе. И все это происходит при разгрузке суставов, связок, позвоночника. Кстати, обучать малышей плаванию легче, чем школьников, и начинать это полезное дело можно раньше, чем занятия в других спортивных секциях.



Характер тоже имеет значение при выборе видов спорта! От него зависит, каких успехов ребёнок 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. Им нужно подобрать занятия, где ребёнок сможет выплеснуть избыток энергии, лучше всего, чтобы это был командный вид спорта.

Сангвиники

Дети с таким типом темперамента лидеры по натуре, они не склонны поддаваться страху, им нравится экстрим, им подойдёт спорт, где они смогут проявить все эти качества, показать собственное превосходство. Они комфортно почувствуют себя на занятиях фехтованием, альпинизмом, каратэ. Сангвиникам придётся по вкусу дельтапланеризм, горнолыжный спорт, спуск на байдарках.

Холерики

Холерики – люди эмоциональные, но они способны разделить с кем-то победу, поэтому детям с этим темпераментом лучше найти себя в командном спорте. Борьба или бокс – неплохой вариант для них.

Флегматики

Флегматичные дети склонны добиваться хороших результатов во всём, в том числе и в спорте, потому что их природные качества – это упорство и спокойствие. Предложите ребёнку с таким темпераментом пойти на шахматы, на фигурное катание, заняться гимнастикой или стать атлетом.

Меланхолики

Меланхолики – очень ранимые дети, их может задеть излишняя строгость тренера. Лучше выбрать для них один из командных видов спорта или отдать на танцы. Отличный вариант – конный спорт, он подходит для всех, а также стоит рассмотреть занятия стрельбой или парусным спортом.



Раньше других можно начинать занятия теми видами спорта, в которых ведущее значение имеют совершенная координация и техника движений. К ним относятся фигурное катание, гимнастика, акробатика, плавание, настольный и большой теннис, прыжки в воду, прыжки на батуте. К видам спорта, требующим силы и выносливости, а также тактического мышления (различные

единоборства), следует приступать позднее. Это лыжи, коньки, легкая атлетика, борьба, волейбол и другие спортивные игры. Еще позже следует начинать заниматься теми видами спорта, для достижения успехов в которых нужны физическая зрелость, большая сила и выносливость. В их числе – тяжелая атлетика, велоспорт, гребля, бокс, стрельба.

И все же, даже следуя всем нашим советам, выбрать для ребенка вид спорта по душе не так просто, потому что найти нужно не только подходящую спортивную секцию, но и, может быть, прежде всего, тренера, который станет вашим помощником в воспитании ребенка.

Определите, что для вас важнее – высокие спортивные результаты или отличное здоровье, развитие личности вашего ребенка, становление его самостоятельности и характера.

Постарайтесь узнать, какие цели ставит будущий тренер, совпадают ли они с вашими, как он относится к воспитанникам, а они – к нему. В самом начале приобщения к спорту необходим заботливый, внимательный и понимающий педагог-психолог, умеющий стать для подопечных авторитетным наставником и другом, хорошо знающий не только избранный им вид спорта, но и возрастные особенности детей.



Может быть, для начала следует побольше узнать о видах спорта, походить на тренировки, посмотреть спортивные состязания по телевизору, в спортивных залах, на кортах и стадионах, выяснить физические возможности и спортивные предпочтения ребенка.

Конечно, все это легко сделать в семье, где родители ведут активный образ жизни:

- ✚ берут детей в туристические походы,
- ✚ ходят в лес за грибами и ягодами,
- ✚ зимой катаются на лыжах и санях,
- ✚ посещают каток и плавательный бассейн,
- ✚ «болеют» за любимую команду и сами не прочь поиграть в пляжный волейбол, настольный теннис, бадминтон!



