Мастер-класс «Дорога спорта»

Думаю, многие понимают, что занятия физической культурой и спортом помогают человеку быть здоровым. Занятия физической активностью способствуют борьбе с депрессией, стрессом и плохим настроением, и, конечно, позволяют улучшить физическую форму.

Ребята, поднимите руки кто из вас занимается каким-нибудь видом спорта самостоятельно или профессионально?

Расскажите, как вы решили заниматься тем или иным видом спорта?

* Родители отдали в секцию
* Пошел с друзьями
* Единственная секция в школе

Часто при первоначальном выборе спорта у людей возникает естественный вопрос: а какой вид спорта выбрать? Может быть бег или бокс, или лыжи, может теннис или футбол? На данный момент выбор очень велик. И чтобы облегчить ваши муки, сегодня мы постараемся направить вас в нужное русло, дабы ваш выбор не подвел вас, и вы получали искреннее удовольствие от тренировок.

Прежде чем записываться в тренажерку или на секцию баскетбола, рассмотрим несколько факторов, помогающих найти то, что лучше всего будет подходить для каждого из вас.

1. Необходимо изучить различные виды спорта

Давайте с вами вспомним какие виды спорта бывают. Например, командные виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол.

Групповые занятия с тренером: фитнес-аэробика, йога, растяжка.

Парные занятия: большой теннис, парное фигурное катание.

Занятия в одиночестве: бег, плавание.

1. Необходимо подумать о своих интересах

Еще один важный фактор, который вы должны учитывать при поиске вида спорта. Нет ничего хуже, чем заставлять себя ходить на тренировки, которые не приносят никакого удовольствия, просто потому, что «надо» или потому что все ваши друзья занимаются этим видом спорта. Именно поэтому нужно учитывать свои интересы. Может, попробуешь себя в том, что тебе нравится смотреть по телевизору? Если ты большой поклонник хоккея, футбола или фигурного катания, приобщение к миру своих кумиров должно дать тебе больше мотивации на продолжение тренировок, чем необходимость поддержания формы и здоровья.

1. Учет своих физических способностей

У всех нас разные типы телосложения, подходящие для разных видов спорта. Например, высокие и ловкие люди могут добиться больших успехов в баскетболе, по сравнению с низкорослыми и медлительными. Если ты быстрый и выносливый, то, возможно, стоит присмотреться к футболу.

Кроме того, не стоит забывать, что существует немало разновидностей физической активности, которые не учитывают физическую форму человека и подходят буквально всем — например, бадминтон и настольный теннис.

1. Убедитесь, что выбрали вид спорта по своей натуре

Помимо своих физических параметров при выборе вида спорта стоит руководствоваться и особенностями своей натуры. Любителям работать в группе отлично подойдут командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол или хоккей (из более необычных — гребля, керлинг).

Предпочитаешь действовать самостоятельно? Рассмотри такие варианты, как легкая атлетика, велоспорт или дзюдо. Тех, кто предпочитает медленный темп, а также концентрацию на координации и технике, могут заинтересовать стрельба из лука, плавание и конный спорт.

**5. Выбери вид спорта, который соответствует твоему состоянию здоровья**

Если у тебя есть серьезные проблемы со здоровьем, то нужно обязательно проконсультироваться с врачом о том, можно ли заниматься выбранным тобой спортом после перенесенной операции или при хроническом заболевании.

Не исключено, что твой лечащий врач сможет дать подсказку, какой комплекс упражнений или вид активности принесет максимум пользы, сведя к минимуму риск появления осложнений.

А сейчас, чтобы вам было проще определиться с видом спорта, мы пройдем с вами небольшой тест.
1.Вы считаете, что во всем важна гармония и умеренность. Вы не станете изнурять себя тяжелыми тренировками, потому что гораздо более ценно – искать во всем баланс, поддерживать здоровье, гибкость и хорошее самочувствие

А) Верно

Б) Затрудняюсь ответить

В) Неверно
2. Вам скучно выполнять одно и то же упражнение в несколько подходов. Хочется заниматься в группе, чтобы было больше командных заданий
А)Неверно

Б) Затрудняюсь ответить

В) Верно
3. Нет ничего лучше тренировки на улице.
А) Неверно

Б) Верно

В) Затрудняюсь ответить
4. Только игра в команде дает самые сильные ощущения. Это – гораздо интереснее, чем нудные занятия в зале
А) Неверно

Б) Затрудняюсь ответить

В) Верно
5. Вы с детства не любите эстафеты, игровые виды спорта и соревнования, в которых нужно участвовать
А) Верно

Б) Затрудняюсь ответить

В) Неверно
6. Вам нравятся спокойные, неторопливые занятия.
А) Верно

Б) Затрудняюсь ответить

В) Неверно

7. Вы обожаете командный дух, цените поддержку единомышленников в спорте и испытываете сильный подъем, когда ваша команда побеждает соперника
А) Неверно

Б) Затрудняюсь ответить

В) Верно
8. Вам никогда не нравились пробежки. Вы быстро устаете и задыхаетесь, если этим заниматься
А) Верно

Б) Неверно

В) Затрудняюсь ответить
9. Вам интересно развивать свою выносливость и постоянно увеличивать нагрузки

А) Неверно

Б) Верно

В) Затрудняюсь ответить

Мы с вами разобрались с факторами, влияющими на наш выбор занятиями физкультурой и спортом. А как вы думаете, существует ли какой-то специальный отбор в профессиональный спорт?

Да, конечно

Да, действительно существует Спортивный отбор - это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Это действительно сложная наука, требующая немалого опыта. Только представьте, от совета учителя физической культуры, врача или психолога зависит будущее спорта. Почему именно от этих людей? Потому что чаще всего учитель по физической культуре в детском саду или школе первым подмечает в ребенке определенную предрасположенность к виду спорта и советует записаться в секцию. Так же заняться спортом может посоветовать педиатр или школьный психолог.

Существует ряд методов спортивного отбора и ориентации, но мы подробно рассмотрим медико-биологический метод.

Ребята, опишите мне пожалуйста, как в вашем представлении выглядит волейболист. (высокий, худой, длинные руки и ноги, быстрая реакция)

А пловец (широкие плечи, длинные руки, подтянутый, выносливый)

Хорошо, а как выглядит по вашему мнению девушка, занимающаяся художественной гимнастикой (худая, маленькая, гибкая, изящная)

И завершим с вами на борце (квадратный, коренастый, небольшие руки и ноги, невысокий)

Вы сейчас описали ряд морфофункциональных особенностей, на которые обращают внимание специалисты.

Как вы уже поняли, при отборе обращают внимание на рост, вес, пропорции тела, длины рук и ног, функциональные способности организма (скорость реакции, гибкость, выносливость, сила и тд)

Давайте представим себя специалистами в области спортивного отбора и попробуем визуально оценить и выявить особенности будущих спортсменов и порекомендовать им вид спорта. Прошу выйти контрольную группу.

Критерии:

Широкие плечи: плавание, борьба.

Длинные руки: волейбол, баскетбол, гандбол, плавание, бадминтон.

Рост выше среднего: баскетбол, волейбол, легкая атлетика.

Рост средний: футбол, гандбол, водное поло, теннис, бадминтон

Рост ниже среднего: гимнастика, тяжелая атлетика, борьба, акробатика.

Длинные ноги: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гандбол

Масса тела ниже нормы: гимнастика, волейбол, акробатика

Нормальная масса тела: тяжелая атлетика, футбол,

Большая ладонь: гандбол, волейбол, баскетбол, боулинг.

Все молодцы, дали правильные рекомендации ребятам. С антропометрическим методом определения спортивной специализации мы познакомились.

Следующим этапом мы проверим функцию вестибулярного аппарата. Как вы думаете, в каких видах спорта наиболее важен хорошо развитый вестибулярный аппарат? (акробатика, гимнастика, фехтование).

Для определения функциональных способностей организма используются различные тесты. Наиболее простым и часто используемым тестом является тест «Поза Ромберга».

Изначально существовал только один вариант позы Ромберга, сейчас используются разные варианты. Также применяются в диагностике секундомеры, которые позволяют получить количественную оценку результата.

При данной методике пациент закрывает глаза, что позволяет определить насколько велико влияние зрения для поддерживания равновесия, и насколько хорошо с данной функцией справляются другие органы.

Для маленьких детей и возрастных граждан проводится тестирование в 1 позе. Для здорового взрослого человека используют 2 позу. Спортсменов проверяют в позе Ромберга 3, и самый сложный 4 вариант используют для спортсменов сложно-координационных видов спорта.

Теперь перейдем к следующему.

Мало кому известно, что отпечатки пальцев помогают не только раскрыть преступления или разблокировать телефон.

Прежде, чем отправиться на соревнования, многие члены Российской сборной уже 15 лет показывают свои пальцы специалистам лаборатории спортивной антропологии Всероссийского института физкультуры. Зачем? Оказывается, по рисункам на подушечках пальцев можно вычислить, насколько человек подходит к тому или иному виду деятельности, в том числе и спортивной.

Кожные узоры могут подсказать, каким видом спорта может заниматься человек, где бы он мог достичь вершин, чтобы не тратить силы на тот вид спорта, к которому нет способностей.

Линии, которые составляют кожный рельеф на пальцах и ладонях, образуют рисунки, которые делятся на 3 основных типа: дуги, петли, завитки. Доказано, что люди, занимающиеся различными видами спорта, разнятся по выраженности признаков пальцевой дерматоглифики.

Давайте попробуем пройти с вами определить дерматоглифические маркеры для определения вида спорта.

Какой бы вид спорта вы не выбрали, самое главное помнить про технику безопасности и чтобы занятия вам всей душой нравились.

Спасибо за внимание!