



## Виды спорта в городе Томске





Многие считают, что физкультура и спорт — это одно и то же. На самом деле это не совсем верно. Общее в этих двух понятиях «физкультура» и «спорт» — используемые средства — в основном физические упражнения и игры. Отличаются же они постановкой целей: физкультурой занимаются, чтобы быть здоровым, а спортом — ради достижений, результатов. Физкультура направлена на исправление физических недостатков, а спорт на развитие физических достоинств. Сравните, есть катание на лыжах- это движение по пресеченной местности, скатывание с горок, движения на свежем воздухе, с небольшой физической затратой. Лыжные гонки - это уже соревнование с достижением высоких результатов и длительными тренировками.

Годам к 5-7 у родителей появляется вопрос, куда следует определить своего ребенка, чтобы он был физически подготовлен и все время занят, и таким образом оградить его от пагубного влияния «улицы» и благотворно повлиять на состояние здоровья.

Как следует все обдумав, вы решаете отправить ребенка в спортивную секцию. Осталось самое главное: определиться, в какую именно секцию. Чтобы упростить задачу выбора, отмечу некоторые положительные и отрицательные моменты в наиболее распространенных видах спорта, доступных возрасту старшего дошкольника.

Боевые искусства (дзюдо, карате и пр.). Эти спортивные дисциплины поспособствуют развитию точности движений, гибкости, гармоничному развитию вашего ребенка. Для мальчика нет ничего важнее, чем уметь за себя постоять. Главное, смотрите, чтобы боевое искусство не перешло в банальное размахивание руками и ногами.

Гимнастика (спортивная или художественная). Способствует развитию гибкости, красоты, точности движений, творческому восприятию мира. Гибкие точеные фигурки обычно прельщают родителей девочек. Но вы можете предложить своей дочке заниматься, например, танцами или ритмикой, аэробикой –эффект будет тот же.

Плавание. О положительном влиянии этого вида спорта спорить не приходится — только польза, как для мальчиков, так и для девочек. Кроме того, что вода имеет сильный закаливающий эффект, она еще и успокаивает нервную систему.

**Командные виды спорта** (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.). Конечно, травмы, как и во всех видах спорта, настораживают. Но у командных видов спорта есть одно преимущество. Эти виды спорта учат ребенка общаться со сверстниками, развивают командный дух и социально адаптируют в нашем непростом мире.

**Легкая атлетика** (бег, метание копья, толкание ядра, спортивная ходьба, прыжки в длину, высоту и пр.). Конечно, принятого в секцию ребенка пяти — семи лет не поставят сразу же толкать ядро или бежать марафон. Его научат правильному дыханию, постановке ноги при беге и ходьбе, выносливости.

**Лыжи.** В наших сибирских условиях, когда снег лежит до 5 месяцев в году, это самая востребованная спортивная секция. Невысокие материальные затраты на инвентарь, занятия всегда проходят на свежем воздухе. Лыжи развивают дыхательный, костно-мышечный аппарат, закаливают, учат хорошо ориентироваться в пространстве.

**Большой теннис.** Вид спорта, ставший очень модным, а потому весьма дорогой. Если достаток позволяет — почему бы нет: ловкость, быстрота реакции, умение побеждать и, что немаловажно, проигрывать еще никому не повредили.

Как правило, при каждом детском саде и при каждой школе сейчас существуют бесплатные (или с символической платой) секции, где вашему ребенку будет уделено необходимое внимание. И может стоит в начале попробовать заниматься в таком кружке пока ребенок не определится что же ему по душе?!

## Если ребенку не нравится секция

Что делать, если ваш ребенок вернулся разочарованным с первого же занятия и наотрез отказывается от дальнейшего посещения? Для начала просто сядьте и обдумайте, не был ли выбор спортивной секции обусловлен вашими неудовлетворенными амбициями. Может, это вы всегда хотели заниматься гимнастикой, а ребенку ближе что-то другое? Достаточно трудно бывает признаться самому себе в этом. Практика показывает, что родители зачастую стараются реализовать себя в ребенке. Папа, мечтавший быть хоккеистом, но в силу обстоятельств не ставший им, отдает ребенка в хоккейную секцию, а у малыша душа лежит, скажем, к музыке или рисованию.

Поговорите с ребенком, чтобы узнать причину отказа от занятий. Может быть, его отказ обусловлен просто плохим приемом. Возможно, он не комфортно чувствует себя среди занимающихся или ему несимпатичен тренер. Или, может, ему гораздо больше нравится во дворе кататься на велосипеде, играть с вами в бадминтон или мяч, зимой всей семьей ходить на каток или выезжать за город на лыжах? При выборе полезных для ребенка занятий обязательно надо ориентироваться на его личные желания. Я уверена, что совместными усилиями вы сделаете правильный выбор, и ваш ребенок вырастет здоровым, умным и морально устойчивым человеком.

**Спортивные школы** города Томска, место нахождения и направления по которым они работают:

ДЮСШ №4 (пр.Мира 5)- хоккей с шайбой, фигурное катание. ДЮСШ №5 (ул. Королева 13) — лыжные гонки, фристайл ДЮСШ № 1,7, 8 15 (ул.Красноармейская 69) —легкая атлетика-шахматы-плавание, художественная гимнастика. ДЮСШ № 6 (Северный городок 61/1) —баскетбол. ЛЮСШ № 13 (ул. Малый трамплин 4) — пыжное двоеборье.

ДЮСШ № 13 (ул. Малый трамплин 4) – лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина.

ДЮСШ №14 (ул.Нахимова 1) – плавание в ластах. ДЮСШ №17 (ул. 5 Армии 15) – футбол.

ДЮСШ «УСЦ им. Шевелева» (ул.Смирнова28, Иркутский тр.51\3, Бирюкова 22 стр.3) –легкая атлетика, плавание, теннис.

## Спорткомплексы:

«Юность» (ул. К.Маркса 50)- спортивная гимнастика, спортивная акробатика.

«Победа» (ул.Нахимова 1) –фитнес, плавание. «Кедр» (ул.Высоцкого 7) –аэробика, баскетбол, греко-римская борьба, лыжные гонки, плавание, футбол, хоккей. «Нефтехимик»(ул. Иркутский тр.51\1) –акробатика, настольный

теннис, футбол.

Клуб «Кентос» (ул.И.Черных 123\1)-каратэ. «Каратэ-до» (ул.Пушкина 54\1) — каратэ. «Сибирский теннисный центр» (ул. Фрунзе 11) — большой теннис.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!