



Спортшкола «Прибой» приглашает будущих чемпионов

Детско-юношеская спортивная школа «Прибой» приглашает юных тюменцев к занятиям по множеству видов спорта.

Ведется набор на секцию **айкидо**. На занятиях ребята научатся приемам самообороны от одного или нескольких противников, освоят техники, которые пригодятся в жизненных ситуациях, изучат азы обороны от ножа, пистолета, палки. Наконец, успешное освоение айкидо повышает уверенность в себе и положительно влияет на личность человека в целом.

Настоящих мужчин приглашают записаться на отделение **бокса**. Бокс тренирует стойкость, выносливость, силу, координацию, а также закаляет характер, воспитывает уверенность в себе, учит достойно противостоять противнику, предугадывая его действия, и не менее достойно проигрывать, сохраняя честь в любой ситуации.

На базе МАУ СОШ №89 будут проводиться тренировки по **баскетболу**. Этот вид спорта особенно подойдет непоседливым, энергичным и активным тюменцам. В ходе занятий ребенок научится владеть своим телом и координировать движения, приобретет выносливость. Баскетбол укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы, вестибулярный аппарат и иммунитет в целом. Благодаря динамичной игре малыш получает разрядку, переживает целую гамму чувств и учится себя контролировать, а работа в команде поможет найти язык в новых коллективах в будущем. Наконец, с каждой тренировкой будет все очевиднее польза баскетбола для умения мыслить нестандартно и повышения самооценки.

Также ДЮСШ «Прибой» приглашает девочек, желающих научиться играть в **волейбол**. Это один из самых безопасных видов спорта для детей: отсутствие прямого контакта с противником сводит травматичность до минимума. Если ваш ребенок активен, общителен и любит подвижные игры, этот динамичный вид спорта ему однозначно подойдет. Также волейбол позитивно влияет на здоровье и формирует ряд безусловно полезных в жизни качеств: трудолюбие, смелость, дисциплинированность, волю к победе, умение работать в команде и находить общий язык со сверстниками. Занятия будут проходить на базе Гимназии №1, корп 1 (ул. Крупской, 21) и СК «Строймаш» (ул. Индустриальная, 49а).

Проводится набор и на отделение **гиревого спорта**. Основное качество, которое воспитывают гири – силовая выносливость. При этом спортсмен должен обладать качествами тяжело- и легкоатлета. Вид спорта принадлежит к циклическим, суть которого – поднимание гири как можно большее количество раз за отведенный промежуток времени. Этот спорт – один из самых безопасных и требует минимум материальных затрат.

Ещё один представленный вид спорта – **греко-римская борьба**. Она, как явствует из названия, была популярна еще в незапамятные времена. В этом виде спорта борец должен с помощью определённого арсенала технических действий вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру, причем запрещены технические действия ногами и захваты ног руками.

Продолжает набор на секцию **регби**. Во время занятий ребенок научится навыкам борьбы, разовьет руки и ноги, научится быстро и хорошо бегать, приобретет навыки работы в команде и воспитает в себе лидерские качества. Также регби благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему, ускоряет обмен веществ и повышает иммунитет.

Для любителей боевых искусств предлагается **тхэквондо**. Это корейское боевое искусство, возникшее более двух тысяч лет назад. Для него характерно более активное использование ног в поединке, чем рук. В буквальном переводе тхэквондо означает «путь руки (кулака) и ноги». В этом боевом искусстве соединилась как духовная составляющая, так и физическая.

Ведется набор в отделение **танцевального спорта**. Это многогранный вид спорта, сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений. Доказано, что занятия позитивно влияют на физическое развитие детей: вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность.

Наконец, ДЮСШ “Прибой” не обошла стороной и самый популярный в мире вид спорта – **футбол**. Здесь важны скорость, точность движений, а также их скоординированность. Занятия футболом положительно скажутся и на психологическом развитии ребенка: он научится думать, рассчитывать каждый свой шаг, оценивать действия других игроков, планировать. Занятия возможны также по сертификату ПФДО.

Узнать подробности и записаться на занятия можно по телефонам: +7 (3452) 59-35-85 (СК “Прибой”, пр. Борцов Октября, 2а, кор.1), +7 (3452) 69-35-85 (СК “Строймаш”, ул. Индустриальная, 49а).